



Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları - 301

Çeviren: Mahmut Abi

erkekadam.org

YASAL UYARI

Bu ürünün telif hakları **5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununca** korunmaktadır. Yazarın izni olmaksızın bu kitabın tamamı yada bir bölümü çoğaltılamaz, başka bir yerde yayınlanamaz veya satılamaz. Telif haklarının ihlalinde bu kişilerle ilgili **5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununun** aşağıda belirtilmiş olan maddeleri gereğince dava açılır.

Copyright © 2024 Tüm Hakları Saklıdır.

KULLANIM İLE İLGİLİ UYARI

Bu kitaptaki bilgiler, bilgilendirme amacı ile yazıldılar. Terapi ve profesyonel yardım yerine geçmezler. Eğer psikoloji ve psikoterapi yardımına ihtiyacınız varsa, bir uzman ile görüşün.

İçindekiler

Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları - 301	1
İçindekiler	4
Önsöz	7
Neden kararsızsınız?	8
Giriş	8
Pişmanlık Korkusu	9
Kararlı insanlar daha çok yanlış seçim yapmıyorlar	10
‘Yanlış’ kararlar vermek	11
Sonuç	13
Hayatı Yakalamanın Bilimi	15
Başlamak için çok mu geç kaldım?	15
Bağlanma ve davranışsal yetiştirme	16
Gerçek büyüme “nasıl” olur?	17
Hayatı yakalamak için bir miktar yardıma ihtiyacınız var	17
Çevrenizi değiştirmek	18
Sosyal çevrenizi değiştirmek	19
Fiziksel çevrenizi değiştirmek	20
Zihniniz sizi nasıl sabote ediyor?	21
Kim olduğunuzun ne yaptığınızı belirlememeye başlaması	23
Kendinize aldırmamayı öğrenin	25
Giriş	25
Arjuna ve Krishna	25
Duyguların peşinden gitmek	26
Arzularınızın zaman çizelgesini takip etmek	28
Dürtülere nasıl karşı koyarsınız?	29
Kendime ait bir yaşamım yok	32
Takipçi yorumu	32
Genel bakış	33
Nereden başlayacaksınız?	34
Ebeveyn desteğinin olmaması	35
Öğrenilmiş değerler	36
Lise, öz ayarlamayı başlangıcıdır	37
Her seferinde bir problem çözün	38
Size sosyalleşme öğretili mi?	39
Yalnızlıktan nasıl kurtulursunuz?	41
Giriş	41
Dünya artık çok daha stresli bir yer	41
İnternet yankı odaları ve etkileri	42

Yalnızlık konusunda ne yapacağız?	43
Başkalarına onların yalnızlığını çözmek için yaklaşın	44
Eğer asosyal ve yalnız biriyse ... bunları yapın.	46
Sosyal etkileşimler neden acı veriyorlar?	46
İnsanlar artık daha az empatikler	47
Ego ve karşılaştırma	47
Teknolojinin sosyalleşme üzerindeki etkisi	49
Sosyal etkileşimlerden zevk almak için birkaç ipucu	50
Asosyal biriyse sosyal kelebek olmalısınız	52
Sürekli Dert Yanmak Neden Zararlı?	55
İçerik üreticilerinin dert yanma trendi	55
Dert yanmak, duygu odaklı bir başa çıkma mekanizmasıdır	56
Dert yanmanın amacı	57
Bir zihinsel alışkanlık olarak dert yanmak	58
Dert yanıp durmanın gerçek zararı	59
Zihinsel alışkanlıklarınızı gözlemleyin	60
25 yaşındayım, düşüncelerime hapsedim, hayatta geri kaldım.	62
Giriş	62
Kontrolden çıkmış zihin	62
Zihin ne ister?	62
Hayatta olabilecek en kötü versiyonun olmak	63
“Hayatta çok geri kaldım”	64
“Zihnimde her şey çok daha iyi”	65
Pes etmemek	67
Yenilgiyi kabul etmek	68
Engel olamadığınız düşüncelerinizi durdurmanın yolu	70
Kendimizi başkaları ile karşılaştırmak	74
Giriş	74
Kendimizi neden başkaları ile karşılaştırırız?	74
Karşılaştırmalar nasıl yapılıyor?	76
Kendimizi başkaları ile karşılaştırmayı nasıl kontrol ederiz?	78
Duygularınızı nasıl kontrol edersiniz ve zihinsel olarak nasıl daha güçlü olursunuz?	81
Motivasyon eksikliğiniz yok, yanlış yönde motivasyon fazlalığınız var	105
Giriş	105
Dopamin bağımlılığı	106
Hayatınızın nasıl olmasını istiyorsunuz?	107
Motivasyon bulmaya değil, motivasyondan kurtulmaya ihtiyacınız var	108
Dolabın içindeki şeytanlar	110
“Peki ama acıdan nasıl kurtulacağız?”	111
Kendi kafamın içinde hapsedim	113
Takipçi Yorumu	113

Analiz Felci	113
Duyguların bilişsel analizi	114
Duygulardan kopmak, aşırı entelektüel yaklaşım	115
Duyguları düzeltmek değil azaltmak	116
Duyguları sindirmek	119
Duygusal analiz için pratik bir meditasyon	120
Kişisel algılamayı nasıl bırakırsınız?	123
Giriş	123
Narsizm	123
Sorumluluk almak	124
Narsist neyi yapamaz?	126
Neden istikrarlı olamıyorsunuz?	127
Giriş	127
Hayatınızı “tek bir kişi” yaşamıyor	128
Miras aldınız, emanet olarak tutuyorsunuz	129
Öz güven kazanmak neden imkansız?	131
Giriş	131
Öz güven kazanmak için ne yapmalıyım?	131
İnsanlar neden öz güven kaybederler?	132
Güvensizliklerinizden nasıl kurtulursunuz?	132
En son öz güvenli olduğunuz zaman	133
Deneyimlerinizi yeniden gözden geçirmek	135
Dışarı çıkıp öz güven kazanmak	137
Tercihleriniz aslında sizin tercihleriniz değiller	139
Giriş	139
“Özgür irade diye bir şey yok”	140
Hazır olma potansiyeli	141
Kaçınma ile mücadele	142
Batıl inançlar	144
Bir olaydan sonra yapılan analiz	145
Kasıtlı bağlama	146
Özet ve sonuç	149
Daha İyi Bir Yaşam İçin Okuyabileceğiniz Diğer Kitaplarımız	151

Önsöz

Bu kitap, son bir iki senedir izlediğim ve bana 40 yaşından sonra bile birçok pratik şey öğreten Dr. K'nın podcastlarından derlediğim Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları serisinin üçüncü kitabı.

Dr. K, psikiyatrist ve nöron bilimi çalışmalarının yanında zamanında bir süre rahip olarak da yaşamış ilginç birisi. Kendisi Hint kökenli bir Amerikalı ve internette herkese açık kanalında çok pratik ve faydalı paylaşımlar yapıyor. Özellikle günümüz dünyasında teknolojinin yarattığı ortamın, beynimizin evrimleştiği uzun geçmişimizden oldukça farklı olmasından kaynaklanan disiplinsizlik, odaklanamama, sürekli yorgunluk, motivasyon eksikliği, başarısızlık, vs. gibi sorunlar üzerine eğilen ve bu konularda iyileşmeniz için oldukça pratik bilgiler veren bu yayınları İngilizceniz varsa izlemenizi şiddetle tavsiye ederim.

Son zamanlarda yaptığımız nöroplastisite serisindeki bölümlerin aksine, bu kitaptaki bölümler çok daha kısa ama yoğun ve oldukça pratik bilgiler içeriyorlar. Bu kitaptaki bilgiler terapi ve profesyonel yardım yerine geçmezler ve eğer ihtiyacınız varsa profesyonel terapi yardımı almanızı şiddetle tavsiye ederim. Ama pratik bilgi olarak birçoğunu ben kendi hayatımda da uyguluyorum ya da uygulamaya başladım ve oldukça dönüştürücü ve iyileştirici pratikler olduklarına şahit olduğum için sizinle paylaşmak istedim.

Şimdiden iyi okumalar,

Mahmut Abi

Erkek Adam Sitesi: erkekadam.org

Erkek Adam Patreon Yayınları: patreon.com/erkekadam

Neden kararsızsınız?

Giriş

Bu bölümde, kararsızlık hakkında konuşacağız ve neden kararsız olduğunuzu anlamaya çalışacağız.

Bazı insanların sıklıkla kararsız kaldıklarını biliyoruz. Önlerinde seçebilecekleri birkaç alternatif olduğunda, hangisini seçeceklerini ve nasıl seçim yapacaklarını şaşırıyorlar. Sonunda da hiçbir karar vermeden, işleri öylece ertelemeye başlayabiliyorlar.

Bekledikçe karar vermek daha da zorlaşıyor ve sonra da bir karar vermek zorunda kalıyorlar. Yani eninde sonunda bir karar veriyorlar ama kararsız kaldıkları bu dönemde de bir şeyler kaybediyorlar. Bu kaybedilen şeyin ne olduğunu tam olarak bilmiyorlar ama bir kayıp yaşandığı hissine sahip oluyorlar.

Bazı insanlar da önlerine birden fazla seçenek çıktığında, kolayca karar verebiliyorlar. Kararsızlık ile mücadele etmiyorlar. Kendilerine güvenli, kararlı bir şekilde bir seçeneği seçiyorlar ve yollarına devam ediyorlar.

Kararlı bir insan hayatı gerçekten yaşayabiliyor ama kararsız bir insan olduğu yere çakılıp hayatı yaşamaktan mahrum kalıyor. Kararsız bir insan hayatını yaşamaya çalışıyor ama hangi yönde yaşaması gerektiğini çözmemiş oluyor.

Siz de eğer kararlar vermekte zorlanan biriyseniz, karar vermekte hiç zorlanmayan insanlar bunu nasıl başarıyorlar merak ediyorsunuz. Doğru tercih hangisi, yanlış tercih hangisi diye olduğunuz yerde çakılıp stres içinde yaşamak yerine, kararlı bir şekilde hayatınızı nasıl yaşayabileceğinizi merak ediyorsunuz.

Peki kararsızlık aslında nedir? Doğru seçim hangisi, yanlış seçim hangisi diye düşünüp durmanızın nedeni nedir?

Bu soruları dikkatli bir şekilde düşünürseniz, seçim yapamama sebebinin, yanlış seçim yapma korkusu olduğunu görürsünüz. Eğer yanlış seçim yapma korkusu olmasaydı, kararsızlık da olmazdı değil mi?

Kararsızlık başa çıkması zor bir şey. Çünkü kararsızlığı genellikle, mantık kullanarak doğru kararı vermeye çalışarak çözmeye çalışıyoruz. Çeşitli seçeneklerin artı ve eksilerini listeliyoruz. Artı ve eksiler listelerini yapma nedenimiz, bu işin sonunda bir kararın kendiliğinden ortaya çıkacağını umuyor olmamız. A seçeneğinde 5 artı, 2 eksi çıkarsa ve B seçeneğinde de 3 artı 4 eksi çıkarsa, A seçeneği bariz bir şekilde öne çıkar gibi bir beklenti içinde olmamız.

Bu tür artılar ve eksiler listeleri yaparken daha kararlı olmaya çalıştığımızı düşünüyoruz ama aslında yaptığımız şey, karar vermek zorunda kalmamaya, kararın kendiliğinden ortaya çıkmasını sağlamaya çalışmak. Eğer artılar ve eksiler listeleri yaparsak, insanlarla konuşursak, araştırma yaparsak, doğru kararı bulabiliriz ve karar vermek zorunda kalmayız diye düşünüyoruz.

Yani kararsızlık ile başa çıkmak için yaptığımız çoğu şey, bir karar vermektir ve bunun yanlış bir karar olmasından kaçmaya yönelik. Bu da kararsız bir insan olarak kalmamıza neden oluyor zira aslında kararsız olma sorununu çözmek için hiçbir şey yapmıyoruz.

Pişmanlık Korkusu

Daha kararlı biri olmak için yapmanız gereken ilk şey, kararsız kalarak neyden kaçtığınızı anlamak. Kararsızlığın kökeninde, pişman olma korkusu var. Karar vermeyi zorlaştıran şey, “ya yanlış kararı verirsem ve bunun sonucu bana pahalıya patlarsa” korkusu. “Ya acı çekersem, pişman olursam, bir şeyleri kaçıırırsam” korkusu.

Kararsızlığın kökenine bakarsanız, bunun kararsız ya da kararlı olma ile değil, verilen karar sonucu ortaya çıkabilecek pişmanlıkla başa çıkamama ile alakalı olduğunu görürsünüz. Kararsızlık ile mücadele ederken gerçekten yapmaya çalıştığınız şey, pişmanlıkları olmayan “mükemmel” bir hayat yaşamaya çalışmak.

Peki ya kararlı insanlar? Kararsız insanlar doğru tercihler yapmak için uğraşıyorlarken, artı - eksi listeleri ve araştırmalar yapıyorlarken, kararlı insanlar hızlıca tercih yapıyorlar. Ama yaptıkları tercih yanlış olursa ve bundan pişman olurlarsa?

Mantiken, kararsız insanlar daha fazla zaman harcadıkları için, kararlı insanlara göre daha sık doğru kararlar verirler değil mi? Yani kararlı insanların daha fazla yanlış karar veriyor olmaları lazım değil mi?

Şimdi yanlış bir seçim yapmak istemiyoruz ama yanlış seçimi yaparsak ne olur? Sonuçta seçimlerimizin çoğu kalıcı seçimler değiller ki. Mesela restorana bu gidişimde seçtiğim yemeği beğenmezsem, sonraki gidişimde farklı bir yemeği seçebilirim. Hatta yanlış bir üniversite bölümü seçmiş olsanız bile bunu değiştirmeniz mümkün değil mi?

Sorun şu ki, yanlış seçimler verimsizlik yaratır ve birçok durumda ciddi zaman kaybetmemize neden olur. Eğer başından doğru bölümü seçerseniz, bir sene boşa üniversite okumamış olursunuz. Bu nedenle de karar vermekte zorlanan birisi, doğru kararı vermek için çok zaman harcıyorum ve bu benim daha çok doğru karar vermeme ve zamanımı boşa harcamamamı sağlıyor diye düşünür.

Kararlı insanlar daha çok yanlış seçim yapmıyorlar

O zaman daha kolay kararlar verebilen, karar vermek için çok çaba ve zaman harcamayan insanlar daha verimsiz olmalılar değil mi? Sürekli olarak yanlış seçimlerinin pişmanlığını yaşıyor ve sürekli olarak yanlış seçimlerden doğru seçimlere geçmek için çaba harcıyor olmalılar değil mi? Hayır, durum bu değil.

Hızlı kararlar alabilen, kararlı insanlar aslında daha mutlu görünüyorlar. Bir karar veriyorlar ve o karara sadık kalıyorlar. Bu insanlar pişmanlıktan daha az korkuyorlar ve sürekli olarak hatalı seçimler de yapmıyorlar. Aslına bakarsanız, bu insanların hayatlarında, kararsız insanlara göre çok daha az yanlış seçim var.

Peki bu insanlar çok fazla araştırma yapmadan kararlar veriyorlarsa, nasıl daha fazla hata yapmıyorlar? Bence bu soruda, günümüz toplumu ile ilgili, her geçen gün daha kötüye giden temel bir problem var. Günümüz toplumunda belli bir karar sonucu ortaya

ıkan sonuçların doğru ya da yanlış olmasının, verilen karardan geldiğini düşünmeye başladık. Karar sonrası ortaya çıkan durumu şekillendirme ve kontrol etme yetimiz yokmuş gibi davranmaya başladık. Sanki doğruluk ve yanlışlık bizim bu karar sonucu girdiğimiz yolda ne yaptiğımızdan daha çok kararın kendisine bağlıymış gibi davranıyoruz.

Online dating bu konuda harika bir rnek. Online dating dünyasında herkes doğru tercihi yapmaya çalışıyor, doğru insanı bulmaya alışıyor. Bulacağı insan tüm kriterlerine uygunsa, ilişkisi iyi olacak diye düşünüyor. Bu nedenle de tercihin doğruluğunu tercihe sıkıştırmaya ve mükemmel ilişkiye gidecekleri mükemmel insanı bulmaya alışıyor.

Ben görücü usulü evliliğin çok yaygın olduğu bir kültürden geliyorum. Görücü usulü evliliklerde bu “mükemmel” partneri seğmiyorsunuz. Tamam aileniz de siz de iyi bir seçim yapmaya çalışıyorsunuz ama görücü usulünde daha çok verilen kararın çalışır hale gelmesi ve öyle kalması için çaba harcama var. Kararsız ve kararlı bir insan arasındaki gerçek fark da bu. Kararsız insan, doğru tercihi seçmeye çalışırken, kararlı bir insan, seğtiği tercihi çalışır hale getirmeye çalışır. Kararlı bir insanda, seğtiği tercih ne olursa olsun, onu çalışır hale getirebileceği düşüncesi vardır. Karar verdikten sonra seğtiğiniz şey ile ne yaptiğınız, seğtiğiniz yolu nasıl yürüdüğünüz daha önemlidir düşüncesi vardır.

Kararlı insanlar bu sayede de, tercih yaparken çok büyük çaba harcamasalar bile, kötü sonuçlarla daha az karşılaşırlar. Kararlı bir insana tercihi yanlış görünmez zira sonuç yaptıkları tercihten çok o tercihten sonra ne yaptıkları ile alakalıdır.

‘Yanlış’ kararlar vermek

2 kez “Dota 2” oyunu şampiyonu olmuş birinin şöyle bir sözü var: “Bazen takımınız aptalca şeyler yapabilirler. Bu durumlarda bazen yapabileceğiniz tek şey, onlar aptalca şeyler yapsa da onların yanında oynamaktır. Aptalca ama kararlı oyun, akıllıca ama kararsız oyunu yener.”

Kararlı insanlara baktığımızda, doğru kararı vermekten çok verdikleri kararın bir şekilde çalışmasına odaklandıklarını görürüz. Tercihinizin sonucu, tercih yaptıktan sonra o tercihle ne yaptığınıza (daha çok) bağlıdır.

Şimdi çok kararsız bir insanın kararsızlığının sonuçlarına, bu insanın psikolojisinin nasıl işlediğine bakalım. Acaba bu insanla mı buluşsam, yoksa şu insanla mı diye kararsızlık içinde debeleniyor ve tercihi erteleyp duruyor. Sonunda da bir tercih yapmak zorunda kalıyor. Tercihin sonucunun tercihin doğruluğuna bağlı olduğunu düşünüyor, tercih yapmayı erteliyor ve sonra bir tercih yapmak zorunda kalıyor. Peki bunun sonucunda ne oluyor? Sonuç genelde hüsrana oluyor. Peki sonuç hüsrana olunca kararsız insan bundan ne ders çıkarıyor? Yanlış tercih yaptığı sonucunu çıkarıyor. Yanlış tercih yaptığı için Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşıyor! “Pişmanım, doğru tercih diğer alternatifti ve ben onu seçmeliydim, eğer onu seçseydim her şey güzel olacaktı” diyor.

Şimdi bu kişi bir daha seçim yapması gerektiğinde, travması merkezi bir rol oynayacağı için, yeniden yanlış tercih yapmak istemiyorum, pişman olmak istemiyorum diye acı çekecek ve daha da kararsız olacak. Artılar, eksiler listesi yapacak, başka insanların kendisini doğru tercih konusunda ikna etmesi için çabalayacak ve böylece karar vermekten kaçmaya çalışacak. Ama eninde sonunda, sonuna kadar kararı ertelediği için bu sefer çalışır umuduyla ve genellikle zorla bir karar verecek ve döngü devam edecek.

Yaşam stratejiniz, “umarım bu sefer çalışır” şeklindeyse, sonuçlar genellikle kötü olur. Sonuçlar kötü olduğu için değişime ihtiyaç duyarsınız ve “yanlış tercih yaptım” dersiniz. Yanlış tercih yaptım travması sizi daha fazla kararsızlığa ve daha da kötü sonuçlara yöneltir ve böylece daha da kararsız olursunuz.

Bu konuda çözüme giden yolda ilk anlamamız gereken şey, karar vermeye olan direncinizin sebebinin hata yapma, pişman olma korkusu olduğu. İkinci anlamamız gereken şey de, hataların tamamen normal olduğu ve hata yapmaktan asla kaçamayacağınız gerçeği. Hangisi benim için doğru diye soruyorsunuz ama bir doğru ve yanlış yok.

Garip bir örnek verelim. Diyelim ki döner yemeyi çok seviyorsunuz ama her defasında nerede döner yiyeceğinizi seçmek sizi çok zorluyor. Dönerinin iyi olduğu yerlere

gidiyorsunuz ama arada yeni yerler de deniyorsunuz. Ve yeni gittiğiniz bir yerde döner kötüyse, “bunu yiyeceğime en sevdiğim yerde yiyebilirdim” diyorsunuz ve sadece bir kere kötü bir döner yediniz diye hayatı kendinize zehir ediyorsunuz. Fakat dünyada döner yiyebileceğiniz daha iyi yerler de var yani yeni yerler denemeyi de bırakamıyorsunuz.

Burada kararsızlığın bir anlamı yok ki? Bir dönerci seç ve git. Eğer döner kötü ise sorun ne? Bu dönerciye bir daha gelmezsiniz ve başka dönercilere gidersiniz. Verimsizlikten korkuyor olabilirsiniz ama korkmayın. Hata yapmaktan korkmayın. Bir seçimin yanlışlığı seçimden çok seçimden sonra ne yaptığınıza bağlıdır. Verimsizlik, yanlış tercihler, hayatın birer parçası.

Sonuç

Eğer kararsızlık ile boğuşuyorsanız önce bunun pişman olma korkusu olduğunu anlayın ve sonra da doğru ya da yanlış tercihlerden çok avantajları ve dezavantajları olan tercihler olduğunu, sonucun iyi ya da kötü olmasını daha çok tercihiniz sonrası o tercihin çalışması için yaptıklarınızın belirlediğini anlayın. Dilimizde bile doğru tercih ve yanlış tercih diye kalıplaşmış ama doğruluk ve yanlışlık tercihten değil tercihten sonra yaptıklarımızdan gelir.

Eğer kararlar alabilen bir insan olmak istiyorsanız, hata yapmaya açık olmalısınız. Burada ironi şu ki hata yapmaya açık olduğunuzda, daha az hata yapan birine dönüşüyorsunuz. Bu nedenle de tüm o verimsizlikleri çok da düşünmeden kararlar alabilen insanların genellikle çok da hata yapmadıklarını görüyoruz. Bu insanların hayatlarından daha memnun olduklarını ve daha üretken olduklarını görüyoruz. Bu insanlara bakıp tüm o doğru kararları nasıl verdiklerini düşünüyoruz ama paradoks da tam olarak burada. Kararın sonucunu belirleyen asıl şey, bir karara sadık kalmak ve o kararı çalışır hale getirmek için çalışmak,.

Doğru kararı vereceğim diye felç olmak yerine bir karar verin ve o kararı çalışır hale getirmek için gayret gösterin. Bir karar vermek ve o kararı çalışır hale getirmek için azimli olmak, en doğru kararı vermek için kararsız kalmaktan iyidir.

Son olarak söylemek istediğim Şey ise, mükemmel bir hayatınız olmak zorunda değil. Hayat en lezzetli dönerleri yemeden de oldukça zevkli olabilir. Arada sırada kötü dönerler de yiyebilirsiniz ve bu dert değil.

Hayatı Yakalamanın Bilimi

Bugün, hayatta geri kaldıysanız, hayatı nasıl yakalayacağınızın bilimini konuşacağız.

Başlamak için çok mu geç kaldım?

“Başlamak için çok geç mi kaldım?” diyen insanlardan biri olabilirsiniz. “Aman Allah’ım. Çok daha önce başlamam lazımdı, artık diğerlerine yetişmem imkansız” diye düşünüyor olabilirsiniz. Aynı zamanda, hayata daha önce atılan insanların daha öne geçtiklerini görüyor olabilirsiniz.

Lisede 10 üzerinden 10 almak sizi iyi bir üniversiteye sokuyor. İyi bir üniversite sizi iyi bir işe sokuyor ve iyi bir şirkette iyi bir işte çalışıyorsanız da, çok daha iyi bir hayata sahip oluyorsunuz. Aynı zamanda bu aşamalardan herhangi birinde treni kaçırdıysanız, “bittim ben” diye düşünüyorsunuz. Fakat bu doğru değil!

Bu bölümde size bunun böyle olmadığını, hayatı kesinlikle yakalayabileceğinizi göstereceğim. Ama muhtemelen bana inanmayacaksınız ve bana inanmamanızda da bir sorun yok. Size hayatı yakalamanın bilimini öğreteceğim ve beraberce büyümenin bilimini keşfe çıkacağız.

İnsanlar gerçekten nasıl büyürler? Bunu oldukça iyi bir şekilde önünüze sereceğim ve o zaman da bana inanmamaya devam ederseniz, bu bölümün en iyi alt bölümüne geçeceğiz: zihninizin hayatı yakalama kabiliyetini nasıl sabote ettiğini inceleyeceğiz.

Hayatta oldukça geride kalmış birçok insanla çalıştım. Bunlar zamanlarının neredeyse tamamını bilgisayar oyunu oynayarak geçiren ya da alkolik gibi insanlar. Bu insanlar hayatta o kadar gerideler ki, hayatı yakalama ihtimallerinin sıfır olduğunu düşünüyorlar. Ama görünen o ki, bu konuda önlerindeki en önemli engel kendileri.

Şimdi öncelikle “yetişme” büyümesi denilen bir şeye bakacağız.

6 aylık ile 2 yaş arasındaki kötü beslenen bebeklerin büyümeleri duruyor. Ama bu bebekleri 2 yaşından sonra normal bir şekilde beslediğinizde, büyümenin kritik bir

dönemini kaçırmış olmalarına rağmen, normal olan boy ve kiloyu yakalayabildiklerini görüyoruz. Yani biyolojik olarak genetiğimize kodlanmış bir yetiştirme büyümesi var.

Hayatta geç kalmış biri muhtemelen “ama Dr.K, sen insan vücudundan bahsediyorsun” diye itiraz edecektir. “İnsanın vücudu farklı, zihni farklı, bu insan zihni için geçerli değil” diyecektir. Ama bu doğru değil. Aynı yetiştirme büyümesi insan zihni için de geçerli.

Bağlanma ve davranışsal yetiştirme

Bağlanma ve davranışsal yetiştirme (attachment and behavioral catch-up) diye bir araştırma alanı var. Bu alan ilişkilerin oluşması ile alakalı. Hayatımızın ilişkiler oluşturma konusunda kritik dönemleri olduğunu biliyoruz. Bağlanma teorisini biliyorsanız, güvenli bir ortamda büyürseniz, yetişkinliğinizde güvende hissedeceğinizi biliyorsunuzdur. Bu da insanın kendine güvenli, başka insanlara güvenebilen ve bu sayede de onlarla bağlar kuran biri olmasını sağlıyor.

Bunlar çocukluk çağlarındaki temel ilişkilerin sonucu ama çocuklukta berbat ilişkilere maruz kalmışsak ne olacak? Güvenli bağlar kurma konusunda çok gerideyse, arkadaşlıklar kuramıyorsa, kendimize inanmıyorsa? Araştırmaların gösterdiği, bütün bu ilişkiler konusunda olması gereken ilişki stiline yetişmenizi sağlayacak yöntemler var. Bu sayede bütün gün kaygı içinde yuvarlanan biri olmak yerine kendinize güvenmeye, güvenli hissetmeye, iyi, anlamlı arkadaşlıklar ve romantik ilişkiler kurmaya başlayabiliyorsunuz.

Bu araştırmalar bize hayatta geri kaldıysak hayatı yakalama konusunda, nörokimyasal seviyede çalışan genetik mekanizmalar olduğunu gösteriyorlar. Hem vücudumuz hem de zihnimiz, işlerin gerçekten kötü gittiği ve bizim de yerinde saydığımız ya da geriye gittiğimiz dönemlerden sonra hızlı bir şekilde ilerleyerek olmamız gereken yere yetişebilecek şekilde evrimleşmişler.

Gerçek büyüme “nasıl” olur?

Şimdi gelişim ve yetiştirme konusundaki bilime biraz daha detaylı bakalım. Spor salonunda kas geliştirme benzetmesi yapacağız. Diyelim ki bench press yapıyorsunuz ve böylece kas geliştirmek istiyorsunuz. Burada bilimin bize dediği şey, 10 tekrar yapıyorsanız ilk beş tekrarda çok az gelişim olduğu, sonraki üç tekrarda biraz daha fazla gelişim olduğu ve asıl gelişimin sizi en çok zorlayan son iki tekrarda olduğu. Yani en büyük gelişime o son iki tekrardaki kas baskısı neden oluyor.

Şimdi 30 yıldır kas geliştiren biriyle 3 yıldır kas geliştiren başka birini düşünün. 30 yıl çalışan insanın, 3 yıldır çalışan insandan daha güçlü, iri ve daha şekilli olması gerekmiyor değil mi? Tam tersi de olabilir.

Hayatta geride kalmış insanlarla çalışırken, çabalarının o son %10 - %20 kısmını en iyilemeye çalışıyoruz zira gerçek gelişim o bölgede oluyor. Problem şu ki, hayatta geç kalmış ve hayatı yakalamaya çalışan insanlar, genellikle bu çabayı yarım yamalak ve sonunu getirmeden yapıyorlar. Yani 5 bilemedin 6 tekrar yapıp sonra bırakıyorlar. Bunun da çok iyi bir nedeni var. Son 2-3 tekrar gerçekten de tekrarların en zorları.

Hayatı yakalamak için bir miktar yardıma ihtiyacınız var

Hayatı yakalamamanın bilimi bize, hayatta geri kaldıysanız, hayatı yakalamanız için bir miktar yardıma ihtiyacınız olduğunu gösteriyor. Tam burada, çalıştığım insanların yarısından fazlası, şöyle bir tepki veriyorlar: “Ne yani, yardım almadan hayata yetişemez miyim?” Otomatik olarak “aman Tanrım, çok geride kaldım ve çok yardıma ihtiyacım olacak” diye paniğe kapılıyorlar. “Ben 10 yıl gerideyim ve bana 10 yıllık arayı kapatmam için yardım edecek insanın sırtına bu kadar iş yükleyemem! Bu ona haksızlık olur.”

Rahat olun. Tüm yolculuk için yardıma ihtiyacınız yok. Yolculuğun sadece %10 - %20 gibi bir kısmı için yardıma ihtiyacınız var.

Kas geliştirme benzetmesine geri dönersek, spor salonunda size yardım eden kişi size ilk tekrarlarda yardım etmiyor değil mi? Genellikle son 2-3 tekrarda yardıma ihtiyacınız oluyor.

Alkoliklerle veya bilgisayar oyunu bağımlılarıyla çalıştığımda, bu insanların benim 24/7 yardımına ihtiyaçları olmuyor. Günde 16 saat hatta her gün yardımına da ihtiyaçları olmuyor. İhtiyaçları olan şey, haftada bir saat yardımım. Ama bu ufak yardım, üstel bir gelişim sağlıyor.

Yani eğer hayatta geç kaldıysanız ve hayata yetişmek istiyorsanız, bir miktar yardım almalısınız. Tüm yolculuk boyunca yardıma ihtiyacınız olmayacak. Yolculuğun çoğunu kendi başınıza yapabilirsiniz ama yapmanız gereken şeyi yapamayacağınızı hissettiğiniz o anlarda yardıma ihtiyacınız olacak. Böyle anlarda, başkalarından yardım almanızı şiddetle tavsiye ederim. Bu yardım bir yaşam koçu ya da psikoterapist ile haftada bir saat görüşme şeklinde de olabilir, size haftada bir iki kere yardım edecek bir arkadaş bulmanız şeklinde de olabilir. Çok az bir yardım bile sizin en yüksek gelişim seviyesine gelmenizi sağlayabilir.

Çevrenizi değiştirmek

Hayata yetişme konusunda bilmeniz gereken ikinci şey ise, arayı kapamak için çevrenizi değiştirmeniz gerektiği. Bunu aslında bağımlılık biliminden biraz biliyoruz. Belli bir arkadaş grubu sizi belli bir davranış kalıbına itiyor olabilir. Mesela sürekli içen bir arkadaş grubunuz varsa, bu grupla takılırken alkolden uzak durmak çok zor olabilir. Discord gibi yerlerde aşırı oyun oynayan insanlarla takılırken, oyun bağımlılığını aşmak çok zor olabilir.

Eğer hayatta geri kaldıysanız, muhtemelen sizi hayatta geri tutan insanlarla takıldınız. Bu insanlar arkadaşlarınız olabileceği gibi, size zorbalık yapan ve sizi ihtiyacınız olan şekilde desteklemeyen anne babanız ya da kardeşleriniz de olabilirler.

Bazen yozlaşmış arkadaşlarla takılmayı isteyebiliyorsunuz. Yozlaşmış insanları sevmeye nedeniniz, hayatı yakalamış ve olması gerektiği şekilde yaşayan insanlarla olduğunuzda kendinizi kötü hissetmeniz ve bu insanlardan kaçıp sizin gibi geride kalmış insanlarla takılarak kötü hissetmekten kaçmak olabilir. “Hepimiz bir arada yozlaşacağız. Anti kapitalist olacağız, çalışmaya karşı olacağız, anti bilmem ne olacağız. Burada oturup madde kullanacağız, bilgisayar oyunu oynayacağız ve harika hissedeceğiz”.

Kapitalizmin bazı açılardan kötü olduğunu inkar etmiyorum ama takıldığınız insanlara çok dikkat etmelisiniz. Bağımlılık hakkındaki araştırmalar bize takıldığınız çevreyi değiştirmenin, bağımlılıktan kurtulmanın önemli bir adımı olduğunu gösteriyor.

Sosyal çevrenizi değiştirmek

Peki çevrenizi nasıl değiştireceksiniz? Sosyal çevrenizi genişletme konusunda size gerçekten çok basit birkaç teknik öğreteceğim. Öncelikle tanımadığınız insanların olduğu toplantılara da gidin, örneğin insanların birbirleri ile bağlantı kurdukları toplantılara, partilere gidin.

Bu tür toplantılarda kimseyi tanıımıyorsunuz ama size bu tür toplantılarda tanımadığınız insanlarla konuşmanız için basit bir teknik öğreteceğim.

Diyelim ki bir konferans ya da partidesiniz. İnsanlarla kaynaşabilirsiniz ve bunu yapmanın basit bir yolu var. Bunun için insanlara merhaba deyin ve bunu derken de gülümseyin ve göz teması kurun.

Sosyal aktivitelerde bulunmakta zorlanan birçok insan, bir topluluğun yakınına yürüyor ve orada öylece ve garip bir şekilde duruyor. Hiçbir şeye katılmıyor ve hiçbir şey söylemiyor. Bunu önlemek için gruptaki biriyle göz teması kurun, gülümseyin, başınızla hafif bir selam verin ve sonra da gruba doğru yürüyün. Böylece bu kişi sizin oraya gelmekte olduğunuzu biliyor olsun.

Bundan sonra yapacağınız şey ise “Merhaba, ismim Mert” dedikten sonra “yeni insanlarla tanışmak için buradayım ve izninizle sizinle de tanışmak istiyorum” deyin. Çoğu zaman bir gruba girmek için bir nedeninizin, bir bahanenizin olması lazım. Burada bu insanlara “hiç arkadaşım yok, sosyal özürlüyüm” diyecek değilsiniz. Sadece “selam, ben Mert, yeni insanlarla tanışmak ve yeni şeyler öğrenmek için buradayım” gibi bir şey söyleyin. Sonra da gruptakilerle el sıkışın ve isimlerini alın. Bundan sonra artık konuşmanın bir parçasısınız.

Bir kez konuşmanın parçası olduğunuzda, insanlara konuşulan şey hakkında açık uçlu sorular sorun ama sadece bir iki soru sorun ve başka insanlara da soru sorma şansı

verin. Grubu soru bombardımanına tutmayın. Örneğin tüplü dalışı üzerine konuşuyorlarsa, “çok ilginç bir uğraş, nasıl başlanıyor?” gibi bir soru sorun. Bunları yaptıktan sonra kendinizi bir grup insanın arasına katmış olursunuz.

Konuşmanın sonunda gruba teşekkür edin ve bir daha görüşmek istediğinizi söyleyin. En kötü ne olacak ki? Size hayır diyecekler ve bu sorun değil. Sosyal çevrenizi genişletmek için birkaç hayır cevabından geçmeniz gerekli.

Fiziksel çevrenizi değiştirmek

Yapmanız gereken bir başka şey de, fiziksel çevrenizi değiştirmek.

Hayatımı inşaa ederken iki tane masam vardı. Bu masalardan birinde oyun oynuyordum ve sonra bilgisayarı kapatıp, aynı bilgisayar ile öbür masaya geçiyordum. Öbür masada otururken de sadece çalışıyordum. Bu tür bir çevre değişikliği bile beyninizin düşünme şeklini değiştirebilir. Eğer yapabiliyorsanız kütüphaneye gitmek ya da bir kafeye gitmek bile zihinsel olarak bir kayma yaratabilir.

Buraya kadar okuduysanız “bunlar çok güzel de benim için çalışacaklarını sanmıyorum” diyor olabilirsiniz. “Bunlar çok kolay gibi anlatıyorsun ama ben neredeyse 15 sene gerideyim. Hayatı yakalamak için bir gruba gidip de “selam, yeni insanlarla tanışmak istiyorum” diyemem. Asla!”

Haklısınız ve burada zihninizin, siz hayata yetişmeye çalışırken sizi nasıl sabote edeceğine değinmemiz gerekiyor. Aslında hayata yetişmeye çalışırken bizi sabote eden iki şey var ve bunlar, insanların hayata yetişememelerinin asıl sebepleri.

Şu an sizin zihniniz size ne söylüyor? “Bunlar benim için çalışmayacaklar”. Ama zihniniz size ne derse desin, bu konuda veriler sağlam. Fizyoloji, beslenme, bağlanma teorisi, kendine güven alanlarında birçok araştırma ve veri var. Bunlara göre güzel bir plan yapabiliriz.

Zihniniz sizi nasıl sabote ediyor?

Zihniniz size bunların çalışmayacağını söylüyor ve neden çalışmayacağı ile ilgili nedenler sıralıyor. Hayata yetişmeye çalıştığımızda bizi gerçekten neyin sabote ettiğini anlamamız gerekiyor. Burada iki şeyin olduğunu söylemiştim. Birincisi duygular.

Hayata yetişmeye çalıştığınızda zihniniz size “o partiye gitme, insanlar senden hoşlanmayacak” ya da “bu yeterli olmayacak” gibi şeyler söyler. Bunlar aslında hayatı yakalama konusunda beraber çalıştığım insanların istikrarlı bir şekilde sıraladığı klasik bahaneler. “Yeterli olmayacak”, “yetmeyecek” diye düşünüp duruyorlar. “Bu senin için çalışmayacak. Başkaları için geçerli olabilir ama senin için geçerli değil”.

Burada ne olduğuna gerçekten dikkat ettiğimizde, zihnimizde ne olduğuna ve bütün bu düşüncelerin ne yönde olduğuna dikkat ettiğimizde, bütün bu düşüncelerin bizi yapmamaya teşvik ettiğini görüyoruz.

Zihniniz ile ilgili anlamamız gereken şey, zihninizin size oldukça mantıklı görünen şeyler sunmasına rağmen, ama hayatta geri kalmak gibi durumlarda aslında zihninizin duygularınızın kontrolünde olabileceği.

Bizim toplumumuzda en çok yanlış anlaşılan şeylerden birisi şu: mantık çerçevesinde olduğumuz zaman bile, mantık ile ilgili beyin devrelerimiz, duygularımız tarafından kontrol edilebilirler. Bu nedenle de bir insan duygusal olduğunda, onunla ne kadar tartışsanız tartışın, size karşı sürekli olarak mantık temelli sebepler sıralar. Bunu politik tartışmalarda, internette tartıştığınız embesillerde, vs. görebilirsiniz. Siz ne kadar mantıklı olursanız olun, sizin mantığınıza karşı bir sürü karşı mantık öne sürerler.

Bir şeyi yapmamak için bir sürü mantıklı nedeniniz olduğunda, neyi düzeltmeye çalışırsınız? Bu nedenleri düzeltmeye çalışırsınız değil mi? “Bu çabayı nasıl değerli kılarım, bunun çalışır hale gelmesi için ne yapabilirim?” diye düşünürsünüz. Çünkü eğer bu işe yaramazsa hem zaman kaybı olacak hem de daha beter geri kalacaksınız.

Bütün düşünceleriniz sizi bu çabaya girmemeye yöneltiyor ki bu, düşüncelerinizin duygusal olduğuna işaret. Eğer düşünceleriniz gerçekten mantıklı olsalardı, hepsi aynı

yere gitmezlerdi. Düşüncelerimizin kontrolünü duygularımız ele geçirdiğinde, tüm düşüncelerimiz aynı yere çıkarlar ve bu da mantıklı değil de duygusal düşündüğünüzü size gösterecek en önemli işaret.

Peki böyle bir durumda ne yapabilirsiniz? İlk yapmanız gereken, bu düşüncelerin arkasında bir miktar duygunun olduğunun farkına varmak. Sonra da bu duygusal birikimi boşaltmak için elinizden geleni yapmak. Meditasyon, psikoterapi, günlük tutmak, duyguları işlemek, vs.

Zihniniz sizin bu işe girişmenizi engellemek için bir sürü neden sıralıyor ve bunu anladığınızda bunun arkasındaki temel duygunun utanç olduğunu göreceksiniz. Utanç duygusunun neden insanları bir şeyler yapmaktan alıkoymadığını, zihninizin sizi neden harekete geçmekten alıkoymaya çalıştığını anlamanız çok önemli.

Eğer hayatta geri kaldığınız için kendinizden utanıyorsanız, kendinize inanmıyorsunuzdur. Kendinize inanmıyorsanız da, zihniniz yenileceğinizi hesaplamaya başlar. Zihniniz “berbat durumdayız. Hayata yetişmen lazım ama çok geridesin ve hayatı yakalamayı denersek yine yenileceğiz. Yine yenilirsek bu bize çok acı verecek değil mi? Yani o kadar çaba göstereceğiz ve sonunda bu çaba boşa çıkacak. Bu kötü bir fikir.”

Size gelip şu an benim şu yatırım fırsatıma 10 bin yatırırsanız ilerde tek kuruşunu geri alamayacaksınız desem bu yatırıma para gömer misiniz? Tabii ki hayır.

Kendinizden utanıyorsanız ve kendinize inancınız yoksa, tüm çabanızın boşa gideceğine, çabalasanız bile yenileceğinize inanırsınız. Eğer tüm çabanız boşa gidecekse de, zihniniz sizi başından çaba harcamamaya ikna etmeye çalışır. Sizi bütün çabanızı boşa çıkaracak yenilgiden korumak için tüm gücüyle savaşıyor. Zihninizin ileri doğru adım atmanızı sabote etmesini nedeni budur.

“Ben” diye başlayan ifadelere özellikle dikkat etmelisiniz. “Ben hayatta çok gerideyim, sizin çalıştığınız insanlar yapabilmiş olabilirler ama ben bunu yapamam” gibi ifadelere dikkat etmelisiniz. “Ben başkalarının sahip olduğu fırsatlara sahip değilim, ben uzun

değilim, ben çekici değilim, ben varlıklı değilim, ben şanslı değilim, ben disiplinli değilim, vs.”

Kendinizle ilgili bir şeylere inanmaya başladığınızda, bu inanç sizin neyi yapmayı ve neyi yapmamayı seçeceğinizi şekillendirmeye başlar. “Ben sosyal kaygıya sahibim” ya da “ben sosyal özürlüyüm” dediğiniz yerde, aktivitelere gitmemeyi tercih etmeye başlarsınız. Sahip olduğunuz inanç sizin davranışlarınızı ve geleceğinizi şekillendirmeye başlar. Ve hemen her zaman da, kendiniz ile ilgili inançlarınız, kendi kendini gerçekleştiren kehanete dönüşürler. Sosyal özürlü olduğunu düşünen biri, sosyal aktivitelere gitmemeye başlar ve böylece sosyal yetenekleri körelir. Kişi başta ne olursa olsun, sonunda gerçekten sosyal özürlü birine dönüşür.

Burada anlamamız gereken şey, kendinizle ilgili tüm o ego tabanlı ifadelerin tamamen saçmalıklardan ibaret oldukları. Sizin kim olduğunuzu davranışlarınız belirlerler. Sosyal özürlü olmanızın sebebi sosyal aktivitelere gitmemeniz ve sosyal yeteneklerinizin körelmesi.

Peki kendinizi sosyal aktivitelere gitmeye zorladığınızda ne olur? Bu gerçekten acı verir ama sosyal yeteneklerinizi geliştirmeye başlarsınız. Sosyal yetenekleriniz geliştikçe, sosyal özürlü kimliğiniz yok olmaya başlar.

Kim olduğunuzun ne yaptığınızı belirlememeye başlaması

Hayata yetişmek konusunda kendimizle ilgili ego tabanlı ifadelerimizin, davranışlarımızın kontrolü ele almasına izin verirsek, o ifadelerdeki kişilik özelliklerini “kazanmaya” başlarız. Yükseklikten korkuyorum deyip hiçbir dağa gitmeyebiliriz ya da yükseklikten korkuyorum ama bunun beni kontrol etmesine izin vermeyeceğim diyerek korkarak da olsa dağlara gidebiliriz. Eğer dağa gitmeyi göze alır ve zirveye çıkmayı başarırırsak ne hissederiz? Muhtemelen yükseklik korkusu devam eder ama buna rağmen zirveye çıkmış oluruz ve bunu yapmaya başladığımızda hayatımızda bir devrim olur. Ne olduğunuz artık ne yaptığınızı belirlememeye başlar.

Ve tam da bu şekilde de hayata yetişebilmeye başlarsınız. İnsanların 15 yıl boyunca oldukları yere saplanmasına neden olan şey, ego kimliklerini ve duygularını

aşamadıkları için, kendi çabalarını sürekli olarak sabote etmeleri. Sorun, hayatı yakalamanın zor olması değil. Aslında bu kolay da değil ama hayatı yakalamak gayet olası.

Ben 28 yaşında tıp okuluna başladım ve bugün buradayım. Bunu siz de yapabilirsiniz. Ama zihninizin “bu zaman kaybı”, “umutsuz vakasın”, “yeterli olmayacak”, “sen bu değilsin”, “sen bunları yapabilecek biri değilsin” telkinleri en büyük engeliniz. Bu zihin telkinlerini bir kez aşabildiniz mi, zihninizin dediği şeylerin tersini yapmaya başladınız mı, zihninizin aslında “mantık” kullanarak sizi acıdan uzak tutmaya çalıştığını, ama bunu yaparken de olduğunuz yere saplanıp kalmanıza neden olduğunu göreceksiniz.

Eğer hayata yetişmek istiyorsanız, büyümenin prensibini unutmayın. Büyüme en çok, verdiğiniz çabanın son %10-%20’lik bölümünde gerçekleşiyor. Hayata yetişme yolunda yardım almaktan çekinmeyin ve çok fazla yardıma ihtiyacınız olmadığını unutmayın. Aslında ego ve duygular olayını bir kez anladınız mı, “hayır kimse senin için o kadar vakit ayıramaz” bahanelerinin de zihninizin sizi acıdan koruma bahaneleri olduğunu görebilirsiniz.

Son olarak hayata yetişmek için sosyal ve fiziksel çevrenizi de bir miktar değiştirmeyi unutmayın. En önemlisi de, zihninizin sizi ne tür yöntemler kullanarak sabote ettiğine dikkat edin.

Bunları yapabilirseniz, hayata kesinlikle yetişebilirsiniz.

Kendinize aldırmamayı öğrenin

Giriş

Bu bölümde oldukça ilginç bir kabiliyet olan, kendine aldırmamayı öğreneceğiz.

Bağımlıların bağımlılıklarına karşı zafer kazanmaları için yapmaları gereken şeylerin başında, dürtülerini ve arzularını görmezden gelmek var. Bu insanlar kendilerine aldırmama konusunda ne kadar ustalaşırlarsa, o kadar kolay bir şekilde bağımlılıklarından kurtuluyorlar.

Bu konuda siz de zorluk çekmişsinizdir. Sabah kalktığınızda doğru bir karar ile yanlış bir karar arasında seçim yapmanız gerekmiştir. Doğru seçimi yapsanız bile gerçek problem şu ki, bunun yarına pek bir artısı yok. Yani bugün doğru tercihi yapmanız, yarın doğru tercihi yapmanızı kolaylaştırmıyor. Bağımlılar, bir iki gün doğru tercihi yapsalar bile, sonunda yanlış tercihi yapma rutinine geri dönüyorlar. Bugün size bu döngüyü nasıl kırabileceğinizi öğreteceğim. Bu öğreteceklerimi, kendine aldırmama yeteneğini, stoacılar ve yogiler çok uzun yıllar önce keşfettiler. Siz de kendinize aldırmamayı öğrenebilerseniz, daha mutlu oluyorsunuz ve yaşam büyük ölçüde kolaylaşıyor.

Arjuna ve Krishna

Bu prensibi ortaya koyan ünlü bir antik Hindistan hikayesi ile başlayacağız. Bu, prens Arjuna ve onun savaş arabasını süren Krishna'nın hikayesi¹. Hikaye, büyük bir iç savaşın şafağında geçiyor. Savaşın iki tarafında, akraba olan kuzenler var. Arjuna büyük bir çaresizlik içerisinde, krallık için savaşmaya değip değmeyeceğini düşünüyor. Karşı tarafta bulunan kuzenlerini öldürmenin, krallığa değip değmeyeceğini düşünüyor. “Karşı tarafta kuzenlerim, arkadaşlarım, öğretmenlerim var. Onları öldürmek istemiyorum” diyor.

Arjuna savaşmak yerine, savaş meydanından geri çekilmek istiyor. Krishna ise ona “şu an savaşmak istememeni anlıyorum ama mutluluğun ve ızdırabın doğası, aksiyon

¹ The Bhagavad Gita

almanın bu ikisini nasıl etkilediği konusunda anlamam gereken birkaç önemli şey var” diyor.

Krishna Arjuna’ya “şu an kendine bak” diyor. “Çaresizlik hissediyorsun. Peki çaresizliğin doğası nedir ve sen çaresizlik hissini dinlemeli misin?” Bundan sonra Krishna Arjuna’ya temel olarak homeostasis kavramını öğretiyor. Yani bir duygu ya da dürtü ortaya çıktığında, eğer bu duygu veya dürtü ile ilgili hiçbir şey yapmazsak, bu duygu veya dürtü yok olup gider. Duygularımız taban durumuna (baseline state) geri döner.

Duyguların peşinden gitmek

“İzdirap çekiyorsun zira duygularına reaksiyon göstermemek yerine, onların peşinde gidiyorsun. Eğer çaresizlik hissini dinlersen ve savaş meydanından geri çekilirsen, bu sonradan çok daha fazla ızdıraba neden olacak. Çünkü senin bu savaşa girme nedenin, kuzenlerinin birer zorba olmaları. Eğer kaçsan bile, seni bulup öldürene kadar peşinden gelecekler.”

Aslında Khrisna bu detaylara girmiyor ama negatif duygularımızın peşine düşmenin ve negatif duygularımızın bizi kontrol etmelerine izin vermemizin, bizi hayatımızdaki birçok probleme yönelten şey olduğunu anlatıyor. Khrisna Arjuna’ya, sahip olduğu herhangi bir duygunun kendisini kontrol etmesine izin vermesinin, ızdıraba neden olacağını öğretiyor.

Şu örneğe bakalım. Diyelim ki sosyal kaygıya sahip birisiniz ve bir partiye gittiğinizde kendinizi çok garip hissediyorsunuz. Bu nedenle de evde kalmayı ve sosyal toplantılara gitmemeyi tercih ediyorsunuz. Yani sosyal kaygınıza boyun eğiyorsunuz. Bunu yaptığınızda da zaman içerisinde yalnız bir insan oluyorsunuz. Kendinize bakıp “ne kadar acınası durumdayım, yapayalnızım” diyorsunuz. Ama bu düşünceleri dinlerseniz, kendinizi zorlayıp bir partiye gitseniz bile, zihniniz bu düşüncelerle dolu oluyor. Bir nevi bu düşüncelere boyun eğiyorsunuz ve kendinizi partiye gitmeye zorlasanız bile aşırı garip hissediyorsunuz. Sosyalleşmeniz ve arkadaş yapmanız inanılmaz zorlaşıyor. Bu sizin sosyal kaygınızı daha da arttırıyor ve uzun süre bu döngü içine hapsolabiliyorsunuz.

Bu durumu en iyi ortaya koyan örneklerden biri de bridezilla kavramı. Mükemmel düğün yapmayı çok ama çok isteyen birçok insanla çalıştım. Mükemmel düğün konusunda en taviz vermez derecede istekli insanlar, evliliğin ilk 1-3 yılında en çok boşanma ihtimali olan insanlar oluyorlar.

Evlendikten hemen sonra boşanmaya karar veren danışanlarıma bazı sorular sorarım. “Mükemmel bir düğün sizin için ne kadar önemliydi?” diye sorarım. Çoğu zaman ortaya çıkan şu ki, bu insanlar gerçekten mükemmel bir düğün istiyorlar ama yaptıkları düğün de hayattaki hemen her gerçek şey gibi mükemmel olmuyor. Ama bu insanlar düğünleri “mükemmel” olmayınca, kısa sürede evliliklerini yıkacak bir öfke beslemeye başlıyorlar.

Krishna Arjuna’ya “birader², hangi duygun olursa olsun, duygularına ve dürtülerine karşı koymayı öğrenmek zorundasın ve bu da doğru şekilde hareket edebilmenin temelini oluşturur” diyor.

Bunu bilimsel bakış açısından da anlamamız gerçekten çok önemli. Doğru seçimi yapmayı ve doğru şeyi yapmayı düşündüğümüzde, bunların aslında farklı bilişsel işler olduklarını anlamıyoruz.

Diyelim ki bir hamburger yemek istiyorum ama bunun yerine kendimi salata yemeye zorlamak istiyorum. Çünkü salata sağlıklı seçim, hamburger ise sağlıksız seçim. Burada salatayı seçmek, aslında iki bilişsel ödev. Bunlardan birincisi, hamburger yeme dürtüsüne karşı koymak ve ikincisi de kendini salata yemeye zorlamak. Yani hem arzuya karşı koymanız hem de yapmak istemediğiniz şeyi yapmayı tercih etmeniz gerekiyor.

Problem şu ki, insanlar burada sıklıkla kaybediyorlar, bunu sürekli yapmaları gerektiğini hissediyorlar ve zaman içinde ilerleme kaydedemiyorlar. Çünkü, bu iki ödevi ayrı ayrı odaklanmıyorlar.

Bir evin restorasyonunda, yeni bir duvar inşa etmek için eski duvarı yıkmamız gerekir. Yani önce kötü olan şeyden kurtulmak ilk adım.

² At arabası sürücüsünün ne cüretle prens ile bu kadar samimi olduğunu merak ediyorsanız, Khrishna Vişnu’nun avatari.

Günümüz toplumunda problem, hedef ve sonuç odaklı olmamız. Sadece doğru şeyi yapmayı düşünüyoruz ve yanlış şeyden kaçınmayı hiç düşünmüyoruz. Hedeflerine doğru ilerlerken kimse “bugün hiçbir şeyi mahvetmedim” gibi önemli bir adımı düşünmüyor. Çünkü bu bir ilerleme değil sadece hiçbir şey yapmama. Hiçbir şey yapmamak ilerleme olmadığı için de, hiçbir şey yapmamayı denemiyoruz bile. Ama bu büyük bir hata.

Bağımlılar üzerinde yapılan nöro bilim çalışmalarına bakarsanız, bu insanlarda 6 farklı nöro bilimsel yetersizlik olduğunu görürsünüz. Ve anahtar yetersizliklerden birisi, dürtülerine karşı gelme kabiliyetlerinin olmaması.

Beraber çalıştığım ve bağımlılıktan kurtulan herkes, hiçbir şey yapmama temel adımından ve arzularını, dürtülerini görmezden gelmeyi öğrenmekten başlıyorlar. Bunun için kullanılan birkaç teknik var ve ilk teknik, arzularınızın zaman çizelgesini takip etmek. Buna bağımlılık psikiyatrisinde ya da bağımlılık destek gruplarında, kasedi sonuna kadar çalmak da deniyor.

Arzularınızın zaman çizelgesini takip etmek

Bir dürtümüz olduğunda, bu dürtünün ya da bu dürtüye kapılmanın zaman içindeki maliyetine gerçekten dikkat etmiyoruz. Örneğin internette Reddit kullanıyorsunuz ve birinin aptalca bir şey söylediğini görüyorsunuz. “Ben bu aptala haddini bildireceğim” diyorsunuz ve bu kişiyle tartışmaya başlıyorsunuz. 45 dakika boyunca karşılıklı atışırken 2 bin kelime yazıyorsunuz. Sonra tehlikeli bir şey oluyor ve sizin yanıtlarınız eksi oylanmaya başlıyor ve haddini bildirmeye çalıştığınız “aptalın” yanıtları ise artı oylanıyor.

Bu “aptala” haddini bildirmek istediniz ama şimdi hem hüsrana uğradınız hem de 1 saatinizi bu insanla atışmaya harcadınız. Bu negatif halinizle de bir video oyunu ya da Youtube açtınız ya da sosyal medyaya bakmaya başladınız. Bir saat de biriken negatif duygularınızı bastırmak için internette boş boş gezmeye veya oyun oynamaya gitti. Sonunda da hiçbir şey öğrenmediniz, hiçbir ders almadınız. Sonrasında bir kere bile “bir dakika yahu, internette anonim birine cevap verme arzusu duydum ve o arzuya

kapılınca sonuç ne oldu?” demiyorsunuz. “Bunun bana maliyeti ne oldu?” demiyorsunuz.

Kendinizi görmezden gelmemenizin size bir maliyeti oldu. Kendinizi dinlediğiniz ve bu aptala haddini bildirmek istediğiniz için bir saatiniz gitti ve iki bin kelime yani bir kitabın yüzde iki buçuğu kadar metin yazmak için kafa patlattınız. Bütün bu çabanız sonrasında da size kapağı geçirdiler. Bunun hırsı ile başka bir dürtünüze yenildiniz ve “kötü hissediyorum, daha iyi hissetmek için oyun oynayacağım / internette gezineceğim” diyerek bir saatinizi daha boşa harcadınız.

Khrisna Arjuna'ya “arzunun zaman çizelgesine” dikkat etmeyi öğretiyor. Bu arzuya yenilince zaman içinde ne oluyor? Bunu bilimsel olarak çalışın. Bunu yaptığınızda beyninizin bazı başka bölümleri devreye giriyor ve devreye giren anahtar bölgeler hipokampus ve öğrenme devreleri. Yani bir arzunuzu, dürtünüze kapılmanın, boyun eğmenin maliyetini öğrenmeniz, bir miktar farkındalık, dikkat ve gözden geçirme gerektiriyor.

Dürtülere nasıl karşı koyarsınız?

Bundan sonra da, dürtülerinize nasıl karşı koyacağınıza odaklanacağız. Bu, hem stoacıların hem de yogilerin yaptıkları önemli keşiflerden birisi. Eğer hayatın kolay olmasını istiyorsanız, fethetmeniz gereken en önemli şey, kendi arzularınız. Ne kadar az tepkisel olursanız, hayatınız üzerinde o kadar çok kontrolünüz olur.

Stoizm temelde dürtülerinizin, duygularınızın ve arzularınızın yaptıklarınızı kontrol etmesine izin vermemek demek.

Peki bu yeteneği nasıl geliştirebilirsiniz? Beyinde gerçekten de bir fonksiyon olan dürtü kontrolü ve belli alıştırmalarla bu fonksiyonu geliştirebiliriz.

Bu alıştırmalardan birisi meditasyon. Ben bunu 4 yaşındaki çocuğumla bile yapıyorum. Çocuğumdan meditasyon yapmasını istiyorum ve o meditasyon yaparken bir tüy ile burnunun ya da çenesinin altını gıdıklıyorum. “Bir oyun oynayacağız. Sen meditasyon yapacaksın ve ben de senin burnunu gıdıklayacağım ama kıpırdarsan kaybedersin”

diyorum. Aynısını o da bana yapıyor ve bu eğlenceli bir oyun. Ama aynı zamanda oldukça işlevsel zira ben çocuğumu gıdıkladığımda, beyninde bir hareket etme isteği oluşuyor ve çocuğum bu istek üzerinde kontrol kurarak bu isteğe karşı koyuyor.

Bu alıştırmayı çocuklarımla bir süre yaptıktan sonra onları ekrandan uzaklaştırmak daha kolay oldu ve kendi kendilerini kontrol etmede oldukça iyi bir noktaya geldiler. Bunu siz de yapabilirsiniz. Tabii kendinizi gıdıklayamazsınız ama yapabileceğiniz başka teknikler de var. Örneğin bir muma göz kırpmadan bakmaya çalışmak, göz kırpmaya arzusuna karşı koymak gibi.

Aslında, herhangi bir dürtünüze karşı koymaya odaklandığınız sürece herhangi bir farkındalık meditasyonu yapabilirsiniz. Örneğin nefes meditasyonu yaparken kaşıntıya veya hareket etme isteğine karşı koymak gibi. Bunlara karşı koymak için elinizden geleni yaparsanız, kelime anlamıyla beyninizi ve beyninizin dürtülere karşı koyabilme kapasitesini güçlendirirsiniz.

Başka yapabileceğiniz bir şey de, bir restorana gittiğinizde, yemek istediğiniz şeyin siparişini vermek yerine başka bir yemek ısmarlamak. Restorandaki en sevmediğiniz yemeği ısmarlayın demiyorum. Kendinizi yapmak istemediğiniz bir şeye yapmaya zorlamak, denklemin ikinci yarısı ve burada onun pratiğini yapmıyorsunuz. Burada yaptığınız, yemek istediğiniz şeye olan istencinize direnmek ki bu çok daha kolay bir şey. Menüden ikinci veya üçüncü en istediğiniz yemeği sipariş edin.

Bunların size garip geldiğini biliyorum ama bir insanın kendinde geliştirebileceği en önemli kabiliyetlerden birisi, kendisine aldırmama kabiliyetidir. Bu, stoacılara ve yogilere göre, hayatta kontrol ve mutluluk istiyorsanız, yapmanız gereken temel şeydir.

Bu ilk adım, teknoloji yüzünden günümüz toplumunda artan oranda önemli olmaya başladı. Zira telefonunuza ve bilgisayarınıza yerleştirilen çerezler ile teknoloji şirketleri, sizin ne istediğinizi takip ediyorlar ve sizde değişik arzuları tetikleyecek içerikler sunuyorlar.

Telefonunuzda uyarıların olmasının sebebi de bu. Uyarılar da sizin dürtü ve arzularınızı tetikliyorlar ve teknoloji, dürtü ve arzularınıza direnmeyi her geçen gün daha da zorlaştırıyor.

Bu sadece ekranlı cihazlarla ve uygulamalarla sınırlı da değil. Yakın tarihli harika bir araştırma, yiyeceklerdeki bazı katkı maddelerinin, nörobilimsel temellere dayanarak insanda şiddetli arzu uyandırdığını ortaya koyuyor. Yiyecek üreticileri bu yiyecekler ile bizde daha fazla yememiz için arzu uyandırıyorlar.

Hayatınız üzerinde kontrol sahibi olmak ve sağlıksız beslenmeden kurtulmak istiyorsanız, teknolojiye ve duygularınıza boyun eğmeyi bırakın. Stoiklerin ve yogilerin seçtiği yolu seçin ve dürtülerinizi görmezden gelmeyi öğrenin.

Kendime ait bir yaşamım yok

Takipçi yorumu

“Bir yaşamım yok.

Şimdiden uyarayım. Bu, şimdiye kadar okuduğunuz en hastalıklı yazı olabilir. Ben 24 yaşında bir kadıyım. Lise terk ve işsizim. Hiç arkadaşım yok. Hiç sevgilim olmadı. Nasıl yalnız olduğumu açıklayabilmem mümkün bile değil.

Her zaman, bulunduğum yere ait değilmişim gibi hissettim. Her zaman o garip çocuktum. Okulda parlak bir öğrenci değildim. Bazen aylarca okula gitmezdim. Ebeveynlerim işe gidene kadar bekler ve sonra eve gelir ve zamanımı odamda geçirirdim.

Tüm hayatımı, depresyon ve şiddetli sosyal kaygı nedeniyle izole ve odama kapanmış bir şekilde boşa harcadım. Aslında planlarım var ama yine de geleceğim umrumda bile değil. Planlarım da aptalca şeyler zaten.

Hiç güzel anım yok. Arkadaşlarımla atıldığım harika maceralarım yok. Hiçbir zaman mutlu olmadım ve hala mutsuzum. Bütün gün tek yaptığım internette gezinmek ve saçma sapan videolar izlemek.

Hayatımda hiçbir şey olmuyor. İş bulmayı denedim ama hemen her zaman iş aramaktan vazgeçtim ve o korkunç kaygıdan kaçmak için odama kapandım.

Ailem bana çok kızgın. Bu konuya girmek bile istemiyorum.

Kendim için bir gelecek görmüyorum. Terapistte gittim. Bana antidepresan verdi ve bir iş bulmamı söyledi ama ben odamda çürümeye devam ediyorum.

Neyim var, benimle ilgili yanlış olan şey ne bilmiyorum. Ama bu hayat değil. Umitsiz ve yenik hissediyorum. Hayatı yakalayabileceğimi düşünmüyorum ve en acısı da, ben aslında oldukça eğlenceli bir insanım. Yapmak istediğim şeyler, görmek istediğim yerler

var. Seyahat etmek, sağlıklı bir sosyal hayata sahip olmak ve aslında bir hayata sahip olmak istiyorum. Ama bunu yapamıyorum. Ufak da olsa bir adım atamıyorum.

Genel bakış

Bazen kendinizi böyle bir durumda bulabiliyorsunuz. 20'li yaşlardasınız ve hayatınızda hiçbir şey yolunda gitmiyor. Lise terk, iş yok, arkadaş yok. Hiç ilişki yaşamamışsınız. Yani romantik hayat yok, akademik hayat yok, iş hayatı yok. Sağlık durumu da kötü zira insanı yere seren bir depresyon ve gerçekten çok kötü bir kaygı var. Bunun farkındasınız ama nereden başlayacağınızı bilmiyorsunuz.

Burada bu satırları yazan takipçi sizce bu konuda kimi suçluyor? Kendisi de dahil olmak üzere herkes bu insanın depresyonda olduğunu düşünüyor ve ona terapiye git diyor. Kişi terapiye gidiyor ve antidepresan ilaç kullanmaya başlıyor. Terapist bir iş bul diyor ama kişi odasında çürümeye devam ediyor.

Burada sorun şu ki, böyle bir durumda olduğunuzda bazı doğru çözümler var ama siz bu doğru çözümleri uyguluyorsunuz ve bunlar hiçbir işe yaramıyorlar. Bu da gerçek bir ümitsizliğe batmanıza neden oluyor.

Bunun insanın zihni üzerinde nasıl bir etki yaratacağını düşünmenizi istiyorum. Yani birileri size doğru çözümü gösteriyor, uyguluyorsunuz ama sonuç yok. O zaman burada kim suçlu? Burada kişi kendini suçlar ve bu şekilde doğru çözümü uygulayıp çalışmadığını gördüğünde kendisini daha fazla suçlar değil mi? Çünkü terapi ve antidepresan ilaç birçok insanın işine yarıyor ama bu kişiye yaramıyor.

Bu aşamada o kadar kötü durumdasınız ki, tıp bile size yardım edemiyor. Siz de nereden başlayacağınızı, nasıl arkadaş edineceğinizi bilmediğiniz bir durumla baş başa kalıyorsunuz. Sosyal yetenek sıfır, bir özgeçmiş yazmayı bile bilmiyorsunuz. Okulu bile bitirmemişsiniz.

Burada gerçekten acı olan şey ise, bütün bunlarla mücadele ederken bir yandan da hala hayatın size verebileceklerine sahip olmak istiyorsunuz. Hayatın şu an olduğundan çok daha fazlası olması gerektiğinin farkındasınız. Sağlıklı bir sosyal hayat istiyorsunuz, bir

ilişki istiyorsunuz. Gezip görmek, eğlenceli şeyler yapmak istiyorsunuz. Tüm gününüzü internette geçirmekten daha fazlasını yapmak istiyorsunuz.

Nereden başlayacaksınız?

Ama nereden başlayacaksınız? Bu gerçekten insanı ezen, çözmesi oldukça zor bir problem. Üstelik zaten terapiye gidiyorsanız, antidepresan kullanıyorsanız ve buna rağmen bir ilerleme olmuyorsa, kendinizi çok daha kötü hissediyorsunuz.

Bu konudaki araştırmalar hakkında konuşarak başlayacağız. İlk anlamamız gereken şey, eğer zihninizde yenildiyse, başarı şansınızın çok düşük olduğu. Benim tecrübeme göre pes ettiğinizde yeniliyorsunuz. Başarı ve başarısızlık konusundaki en önemli değişken bu.

Peki başarı ne demek ve yenilgi ne demek? Bu tamamen farklı bir felsefi soru ama temelde eğer pes ederseniz, kazanmanız çok zor. Fakat sorun şu ki, size bunu söylemek, hiçbir şeyi onarmıyor. Aslında bunu duyduğunuzda, kendinizi daha fazla suçluyorsunuz zira “tek yapmam gereken umut etmek ve bu başarmamı sağlar ama ben umut etmeyi başaramıyorum” diye düşünüyorsunuz. “O kadar berbat bir durumdayım ki, bir umudum bile yok. Motive olamıyorum, pozitif kalamıyorum.”

Buradaki kalıbı görebiliyor musunuz? Biz ne dersek diyelim, problem her zaman siz oluyorsunuz. Problem her zaman sizin bir yetersizliğiniz, eksikliğiniz oluyor. Bu, sizin zihninizin size söylediği şey. Kurtulmanız gereken şey de bu.

Size bundan kurtulun dediğimde, bundan kurtulamıyorsunuz. Sadece pozitif ol dediğimde, bunu başaramıyorsunuz. Bu nedenle de daha berbat hissediyorsunuz. Burada ne dönüyor ve siz bundan nasıl kurtulabilirsiniz?

Önce birkaç şeyi anlayalım. Bir çocuğun liseyi bırakması için ne olması gerekir? “Ailemin işe gitmesini bekledim ve okula gitmedim” diyor. Bir çocuğun okula gitmekten kaçması için ne olmuş olabilir? Zorbalık olamaz, zorbalık bir çocuğun okulu bırakmasına neden olmaz.

Ebeveyn desteğinin olmaması

Aile desteğinin olmaması? Sizin için nasıldı bilmiyorum ama ben liseyi bırakamazdım. Ailemin benim liseyi bırakmama izin vermesi imkansızdı.

Hayatınız donup kaldıysa, ilk yapmanız gereken şeylerden birinin, sorumluluğu dağıtmak ve belli şeylerin sebeplerini ait oldukları yere koymaktır. Sizin kontrolünüz altında olmayan şeyler var ve bunların sorumluluğunu kendi sırtınıza yüklediğinizde, kontrol edemediğiniz şeylerin sorumluluğunuzu üzerinize alıyorsunuz ve bu da sizi yenilgiye mahkum ediyor. Eğer gökyüzünde sadece bir tane ay olmasının sorumluluğunu kendi sırtınıza yüklerseniz, kendinizi çaresizliğe ve yenilgiye mahkum edersiniz.

İlk anlamanız gereken şey, eğer çaresiz bir zihin yapısıdaysanız, kabahati kaynağına doğru bir şekilde atamak olmalı. Bu sayede, her şey için kendinizi suçlamak yerine, gerçekten sorumlu olduğunuz her şey için kendinizi suçlamaya başlayabilirsiniz. Yani kendinize karşı zorbalık etmek yerine, kendinizi sevmeyi öğrenmeye başlayabilirsiniz. Bu da öncelikle başkalarının da şu anki durumunuzdaki katkısını anlamakla ve kendinizi bu dışsal katkı konusunda yiyip bitirmemekle olur.

Başkalarının kabahatini de sırtladığınızda, “hepsi benim suçum, annemin ve babamın bir kabahati yok, hepsi benim suçum” dediğinizde, bu sizin çaresizliğinizi daha da içinden çıkılmaz bir şeye çevirir. Şimdi sen aylarca okula gitmediğinde, ebeveynlerin buna nasıl izin verdiler? Ebeveynlerin bir şekilde bu duruma evet demediği sürece, liseyi terk edemezsin.

Bu bir başlangıç ve ikinci göz önüne alman gereken şey, büyürken kaç arkadaşın olduğu, yeni insanlarla tanışma ve arkadaş edinme konusunda ailenin sana neler öğrettiği. Sana nasıl arkadaş edinebileceğini öğrettiler mi? Nasıl arkadaş edinebileceğini sana gösterdiler mi? Başka insanlar ile ailecek sosyalleştiniz mi, yeni ailelerle tanıştınız mı?

Dışarıdaki insanlara bakıyorsunuz ve bazı insanlar birçok şeye sahipken, sizin birçok şeye sahip olmadığınızı görüyorsunuz. Bu durumu da farkında olmadan motivasyona bağlıyorsunuz. Ama gerçek, insanların yeni şeyleri nasıl öğrendiği ile alakalı.

Şu an konuştuğunuz dili kendi kendinize öğrenmediniz değil mi? Birçok insanın farkına varamadığı şey, sosyal yeteneklerin, disiplinli olmanın, sabah erken kalkmanın ve bunlar gibi şeylerin kendilerine öğretilmiş olduğu. Davranışlar bizim için önceden modellenmiş oluyorlar. Bu şekilde mesela inandığımız dini miras alıyoruz. Hangi ülkede ya da bölgede doğduğunuz, genellikle inandığınız dini belirliyor. Hristiyan bir çevrede yetiştiyseniz, yetişkinliğinizde inandığınız dinin Hinduizm olma ihtimali çok düşük.

Öğrenilmiş değerler

Yapmakta zorlandığınız şeylerin birçoğu, size açık bir şekilde öğretilmesi ya da modellenmesi gereken şeyler. Yani iyi ilişkiler kurma konusunda önünüzde iyi bir model var mıydı? Ebeveynleriniz sizi yeni sosyal durumlara ve yeni insanlara maruz bıraktılar mı? Tanımadığınız insanların olduğu partilere gittiniz mi? Barbekü partilerine ya da pikniklere gittiniz mi? Dini aktivitelere gittiniz mi? Yeni ve değişik insanlarla nerede karşılaştınız? Anneniz ya da babanız, yeni insanlarla tanışma konusunda size örnek oldu mu?

Ben büyürken ailecek çok fazla seyahat ederdik. Babamın insanlarla ufak konuşmalar yaptığına sürekli olarak şahit oldum. Rastgele insanlarla konuşur ve beni de “bak bu oğlum” diye tanıstırırdı. Bu durumlarda garip hissederdim ama bunu yaptığına defalarca şahit oldum.

Ebeveynlerinizin profesyonel yaşamlarına şahit oldunuz mu? Örneğin işlerini beğenmediklerinde gidip yeni bir iş bulmak için çalışıyorlar mıydı? Ebeveynlerinizin profesyonel yaşamların sizi nasıl etkiledi? Ben tıp okuluna gittiğimde, oradaki öğrencilerin %40'ının anne ya da babası doktordu. Burada okuyan öğrenciler tıp konusunda genetik olarak mı daha iyiler? Tabii ki hayır. Yetiştirilişleri nedeniyle doktorluk mesleğine daha yatkınlar.

Bazı şeyler tabii ki sizin kabahatiniz ama 6 yaşındayken hiç arkadaşınız olmadıysa bu sizin kabahatiniz değil, daha çok sizin çevrenizin kabahati. Büyüdükçe her geçen sene, şeyler daha çok sizin sorumluluğunuzda oluyor ama 24 yaşında oldukça sosyal olan insanların çoğu çocukken sosyalleşmek öğretilen ve başarılı sosyalleşme modellerine şahit olan insanlar. Bazı şeyler konusunda kendinizi suçlamanız, kimsenin İngilizce konuşmadığı bir yerde büyüyüp sonra İngilizce bilmediğiniz için kendinizi suçlamanıza benziyor.

Bunun farkına varmanız, kendi kendinize ne söylediğinizi değiştirmeye başlar. Bu konuda dikkatli olmalıyız zira kendi kendimize ne söylediğimizi de ailemiz bize öğretiyor. Kendi kendimize nasıl konuştuğumuz, bizimle çocukken nasıl konuşulduğuna dayanıyor. Aileniz sizi sürekli olarak suçladıysa, sürekli olarak “şunu şunu düzeltmen lazım” dediyse, ilerde kendi kendinizi suçlayıp duran bir iç sese nasıl sahip olmayacaksınız ki?

Lise, öz ayarlamayı başlangıcıdır

Sen lise terksin ve lise, erken kalkıp erken kalkmak, ödevlerini yapıp bitirmek gibi birçok öz düzenleme mekanizmasını öğrendiğiniz yer. Lisede bir ödev ister yap ister yapma gibi bir şey değil. Cuma gününe bitirmeniz gereken bir şey. Küçük bir işi ne olursa olsun zamanında ve istendiği şekilde bitirme yeteneğini, lisede kazanıyorsunuz. Eğer beyniniz bu egzersiz düzenine sokulmadıysa, bazı temel becerileri edinemezsiniz. Eğer sizi lisede tutacak yeterli anne - baba desteği yoksa, bunları öğrenemiyorsunuz.

İnsanlar verimlilik dürtüsü ile doğmuyorlar. Hayvanlar doğar doğmaz yüzmeyi ve koşmayı biliyorlar, örneğin bir impala doğduktan birkaç saniye sonra annesinin yanında koşmaya başlayabiliyor. Ama insanlar öyle değiller. 6 aylık bir bebek bile hemen hemen hiçbir şey yapmayı bilmiyor, kendi kendine yemek bile yiyemiyor. Bebeğe her şeyin öğretilmesi gerekiyor. Yani bizim insanda dürtü diye düşündüğümüz şeylerin çoğu dürtü falan değil. Hepsi insana öğretilen şeyler.

Bazı şeylerin sizin suçunuz olmasına rağmen bazı şeylerin sizin suçunuz olmadığını anlamanız, sizin iç sesinizi değiştirmeye başlar. İç sesiniz bu yönde değişmeye

başladığında, kendinizi affetmeye de başlarsınız. Ve kendinizi affetmeye başladığınızda, bazı yükleri üstünüzden atmaya başlarsınız. Ve bu şekilde hafiflediğinizde, daha az baskı hissettiğinizde bir şeyler çok hızlı şekilde değişmeye başlar.

Her seferinde bir problem çözün

Peki hayatınızı değiştirmek için spesifik olarak hangi adımları atacaksınız? Burada eylemlere takılı kalıyoruz. Arkadaşınız yok ve bunu değiştirmek istiyorsunuz. Utangaçlıktan kurtulmak istiyorsunuz, evde özgürlüğünüz olmamasından, ebeveynlerinizin aşırı hakimiyetinden kurtulmak istiyorsunuz. Bunun için neler yapmanız gerektiğini düşünüyorsunuz.

Birçok insan hobi edinin, dışarı daha fazla çıkın gibi tavsiyeler veriyor. Ama ya bunları yapmaktan çok korkuyorsanız? Aslında mantığınız bunun o kadar da korkutucu olmadığını söylüyor ama yine de yapamıyorsunuz. Burada problem hangi adımları attığınız değil, bu adımları atan zihniniz. Hayatınızda hiçbir şey yolunda gitmiyorsa, arkadaşlarınız ya da işiniz yoksa, lise terkenseniz, hiç ilişkiniz olmadıysa, bu problemlerin her birini çözmek oldukça ezici. Olmanız gereken seviyeyi nasıl yakalayacaksınız ki?

Burada yapmanız gereken şey, zihninizi, düşünce şeklinizi değiştirmek. Peki düşünce şeklinizi nasıl değiştireceksiniz? İlk adımı konuştuk. Suçu ait olduğu yere koyacaksınız.

Depresyon, insanın kendisine yönelttiği öfkedir. Yapmanız gereken şey, sorumluluğu daha hakkaniyetli bir şekilde dağıtmak. Çünkü her şey sizin suçunuz değil. Her şey sizin suçunuz olamaz. Bir çocuğun liseyi terk etmesi ancak anne ve babasının desteği ile, izin vermesi ile olur. Aylarca okula gitmemek mi? Hiç mi öğretmen - veli toplantısı olmadı? Notlarına hiç mi bakmadılar? Ödevlerin nasıl gidiyor diye hiç mi sormadılar?

Şimdi bu velinin suçu da olmayabilir. Ağır bir çalışma temposuna ya da başka bir sürü probleme sahip olabilirler. Sağlık problemleri olabilir. Onları suçlamıyoruz yani spesifik olarak “siz bana böyle kötülük yaptınız” diye suçlamıyorum. Onlara öfkelenmelisiniz de demiyorum. Sadece, hayatta bazen böyle berbat şeylerin olabileceğini kabul etmeni ve bazen bazı şeylerin arada kaynayabileceğini kabul etmen gerektiğini söylüyorum.

Annen ve baban ağır bir tempoyla çalışıyor, birçok dertle boğuşuyor ya da bu tür şeyleri hiç öğrenmemiş olabilirler. Ama bu senin suçun değil.

Hayatınızdaki her kötü şeyin sizin suçunuz olmadığını görmeye başladığınızda, çaresizliğiniz azalmaya başlar. Düşüncelerinizi, içsel konuşmanızı, kendi hakkınızdaki içsel konuşmanızı değiştirebilirsiniz.

Size sosyalleşme öğretildi mi?

Eğer sosyalleşmek size hiç öğretilmediyse, birdenbire dışarı çıkıp sosyalleşmeye çalışırsanız, ne diyeceğinizi bilemezsiniz. Aptal olduğunuzdan değil, sadece sosyalleşme oyununu bilmediğinizden ne diyeceğini bilemezsiniz.

Bazen ilişki yaşadığınız ilk insan yüzüncü seviyeden narsistin teki olabilir. Hayat her zaman size önce birinci, sonra ikinci, sonra üçüncü seviyeden narsist vererek, bu tür insanlarla nasıl başa çıkacağınızı aşamalı olarak öğrenmenizi sağlayacak şekilde çalışmaz.

Sana sosyalleşmek öğretildi mi? Okulu bıraktığında anne ve baban gelip seninle konuştu mu? “Artık okulu bıraktığına göre sana sosyalleşmen ve arkadaşlar edinmeye devam etmen için başka aktiviteler bulmalıyız” dediler mi? Çocuklarına evde eğitim veren velilerin onları sosyalleşmeleri için müfredat dışı aktiviteler yazdırdıklarını görüyorum. Bu veliler, çocuklarının evden eğitim aldıkları için sosyal gelişimlerinin sekteye uğrayabileceğinin farkındalar.

Yapman gereken şey, içsel konuşma şeklini, bundan sonra yapacağım hatalar daha az yıkıcı olacak ve gelecek parlak olacak yönünde değiştirmek.

Son olarak terapi ve ilaçların sana faydalı olacağını düşünüyorum. Senin ne kadar süre ilaç kullandığını bilmiyorum ama ilaçlarla ilgili birkaç hatırlatma yapmak istiyorum.

Öncelikle antidepresan ilaçların etki göstermeye başlaması yaklaşık 8 hafta sürebiliyor. Bazı insanlarda bu süre daha kısa ve bazı insanlarda daha uzun olabiliyor. Yani doktorun sana verdiği ilaçlara en az 8 hafta vermeni tavsiye ediyorum.

İkincisi, eğer depresif dönemdeysen ya da herhangi bir duygudurumu bozukluğunun yükseldiği bir dönemdeysen, bu dönemin birkaç haftadan birkaç aya ya da bazen bir seneye kadar sürüp geçtiğini biliyoruz. İlaç kullandığın sürece, bu dönemlerin sıklığı ve şiddeti azalabilir.

Bunun yanında terapistin sana sadece git bir iş bul diyor ama bu süreçte seni desteklemiyorsa, muhtemelen başka bir terapist bulmalısın. Aslında çoğu terapist ilaç yazmaz o nedenle terapist derken hangi meslek grubundan bahsettiğini tam anlayamadım.

Hayatın her alanda darmadağın ise, şu alanda şunu, bu alanda bunu düzeltmeye çalışmak yerine, ortak problemi düzeltmeye çalışmalısın. Senin durumunda, her alanda problem yaratan problemlerden birisi, suçu doğru şekilde dağıtmamış olman. Günün sonunda, zihin yapını sorgulaman ve yeniden şekillendirmen gerekiyor. Çünkü zihnin, hayatının her alanında kullandığın bir araç.

Yalnızlıktan nasıl kurtulursunuz?

Giriş

Bu bölümde, şu an dünyada gördüğüm en büyük problemlerden biri hakkında, yalnızlık hakkında konuşacağız. Bu problem bence her geçen yıl daha da kötüye gidiyor ve neredeyse sessiz bir salgın halini alıyor.

Yalnız birçok insan Youtube videoları izleyerek, kurslara katılarak ya da dışarı çıkıp insanlarla tanışmaya çalışarak yalnızlıktan kurtulmak için büyük çaba gösteriyorlar. Yalnız insanlarla daha çok karşılaştıkça, bu insanların yalnızlıktan kurtulmak için büyük çaba harcadığını ama bu çabanın bir çözüm üretmediğini öğreniyoruz.

Birçok insan “dışarı çık ve başkaları ile karşılaş”, “şunu yap, “bunu yap” diye birçok tavsiye veriyor. Yalnız insanların bunları yaparak daha az yalnız olacaklarını söylüyor. Yalnızlığı çözme yükünü bireylerin sırtına yüklüyoruz zira çoğu zaman kullandığımız problem çözme yaklaşımı bu. Mesela kişinin kilolu olması gibi bir problem varsa kişiye spor salonuna git gibi bir tavsiye veriyoruz. Bunu sen çözmelisin diyoruz. Ama yalnızlık, bireyin tek başına çözebileceği bir problem değil ve başka insanların da çaba göstermesini gerektiriyor. Problemin en önemli noktası da bu.

Şimdi önce, yalnızlık salgınını besleyen makro seviyede, dünyada olan değişiklikleri anlayalım. Birincisi toplum olarak her geçen gün, daha fazla bağımsızlık bağımlısı oluyoruz. İnsanlar artık insan topluluklarına bel bağlayamıyorlar. Toplum bize bağımsız olmayı öğretiyor ve bağımsız olmayı çok daha kolay hale getiriyor. Bu olurken de diğer insanlarla beraber nasıl hareket edeceğimizi öğrenmemeye başlıyoruz. Aslında başka insanlarla bağlantı kurmak da her geçen gün zorlaşıyor.

Dünya artık çok daha stresli bir yer

İkinci problem de, dünyanın her geçen gün daha stresli bir yer haline gelmesi. Ben bunun bir problem olarak kabul edildiğini göremiyorum. Şimdi dünya daha kötü bir yer olmaya başladı demiyorum, sonuçta bugün market alışverişini evimizden yapıp kargo ile

evimize alabiliyoruz. Ama insanların, dünyanın nesnel bir şekilde daha stresli olduğunu görebildiklerini sanmıyorum. 30 yıl önce en büyük insani ızdırap ve ölüm sebepleri kalp damar hastalıkları ve kanserdi. Bugün bir numarayı ruh sağlığı almaya başladı.

Bunun neden olduğunu görebiliyoruz. Daha çok şeyi evimizden yapabilir hale geldikçe, insanlar evimizden daha çok şeyi yapmamızı talep ediyorlar.

Peki insanlar strese nasıl adapte oluyorlar? İnsanlar güvenli alanlara (safe space) sığınıyorlar.

Aynı zamanda internetin toksikliği teşvik ettiğini de görüyoruz. İnternet duygusal etkileşime bağımlı ve internette tıkladığınız içeriğin büyük bir kısmı sizi duygusal olarak daha kötü yapıyor. Bu platformlar insanları duygusal olarak daha fazla etkileşime çektiğçe ve daha stresli hale getirdikçe, insanlar güvenli alanlara kaçıyorlar.

İnternet yankı odaları ve etkileri

İnternet, sizinle %100 aynı fikirde olan binlerce insanı bulmanıza olanak sağlıyor. 3 yıl boyunca her gün değişik bir kişiyle konuşsanız bile, sadece zaten inandığınız şeyleri duyabiliyorsunuz. Bunlara yankı odası (echo chamber) deniyor. Yankı odası, kapalı bir grupta görüş bildirilmesi ve bilgilerin sürekli aynı fikirlere sahip kişilerle konuşulmasından dolayı, bir yerden sonra fikirlerin ekstremleşmesi ve karşıt görüşlere sağırlaşılması durumunu tanımlıyor.

Yankı odaları illa kötü şeyler olmayabilirler ama bunlar toplumda artan tahammülsüzlüğü besliyorlar. Güvenli alanların amacı, belli davranışlara tolerans gösterirken ve başka davranışlara tolerans göstermemek.

Yalnız birçok insan var ama insan toplumu bu insanlara “senin problemini kabul ediyoruz ama bunu düzeltmek benim değil başkasının sorunu” diyor. “Ben başka bir insandan sorumlu değilim” diyor ki bu da aslında doğru. Ama yalnızlık, kişinin tek başına çözemeyeceği bir problem ve bu konuda sorumluluk herkesin üstüne düşüyor. Toplumda bir problem olduğunda bunun çözümünü bireye yüklüyoruz ve başka kimsenin sorumluluk almamasını sağlıyoruz. Bu, birçok sorun konusunda mükemmel

alışıyor. İnsanlar evlerinden sadece internete bakarak lastik değiştirmeyi, sağlıklı beslenmeyi, ekmek pişirmeyi, vs. ğreniyorlar. Ama yalnızlık, internetten kendi başınıza özembileceğiniz bir şey değil. Bu yönde gitmeye devam ettiğimiz sürece de yalnızlık konusu daha da kötüye gidecek. İnsan toplumundaki temel değişimlerden birisi, artık birbirimize karşı sorumluluğumuzun kalmamaya başlaması. Bir insanın yalnızlığını çözmesi için birçok insan gerekiyor.

Yalnızlık konusunda ne yapacağız?

Peki o zaman yalnızlık konusunda ne yapabiliriz? Toplum olarak gittiğimiz yönün iyi olup olmadığına karar vermemiz gerekiyor. Bence bu konuda gerçekten yapabileceğimiz birkaç şey var ama bunları yapmak istemiyoruz.

İlk yapmamız gereken şey daha fazla hoşgörölöl olmak. İnternet hoşgörösüzlölęöl köröklölüyor. İnternette tartışmalöl bir şey söylediğinizde, sizin gibi düşünenlerin alanları hariç her alandan engel yiyorsunuz. Bu da tahammölölölölölölöl hızla artırıyor. Oysa bir insan sizinle aynı fikirde değil diye onu dışlamanız gerekmiyor. Başka insanları da dinlemeye çalışmalısınız.

Bundan sonra da bir insanın yalnızlığını tek başına özemeyeceğinin farkına varmalıyız. Problem özme stratejimiz tamamen bağımsız olmak üzerine kurulu olduğu sürece yalnızlık sorununu özemeyeceğiz.

Peki bunun sizin için anlamöl ne? Bazöl toplantılara aslında davet etmeyi düşünmeyeceğiniz ve hatta istemediğiniz insanları da ağırın. Tabii ki kimi çağırıp kimi ağırmayacağınız sizin kararınız ama ben kendinizi birini davet etmeye zorlamanızdan bahsetmiyorum. Sadece canınızın istediği, hakkınız olduğunu düşündüğünüz şeyleri yapmanın sonuçlarını düşünmenizden bahsediyorum. Biraz daha şevkat, sevecenlik erevesi kazanmanızdan bahsediyorum. Çünkü almaya hakkımız olanöl alma perspektifi genellikle bencil bir perspektif ve bencilleşmemizin sebebi de artan oranda bağımsız hale gelmemiz. Kimse bize yardım etmeyeceği için kendimize yardım etmemiz gerekiyor ve bu da uzun vadede bir felaket reçetesi özellikle yalnızlık konusunda.

Başkalarına onların yalnızlığını çözmek için yaklaşın

Yani kendi yalnızlık probleminizi çözemeyebilirsiniz ama başka birine yalnızlık problemini çözmesi için yardım edebilirsiniz. Size yapmanızı tavsiye edeceğim şey, eğer yalnız hissediyorsanız, temel bir değişiklik yapın ve başka birine kendiniz için değil onun için ulaşın.

Yalnızlığın psikolojisine baktığımızda, yalnız kişinin içinde büyük bir savaşın olduğunu görüyoruz. Kişi bir yandan “yalnızım ve yalnız olmak istemiyorum, bu nedenle de birilerine ulaşacağım” diyor, bir yandan da birilerine ulaştığında bir sürü duygusal direnç ile karşılaşılıyor. Bazen insanların yaptıklarını, düşündüklerini ve söylediklerini aşırı analiz ediyor ki yalnız olmasının sebeplerinden biri de bu.

Yalnızken bile başkalarına kendi faydanız için ulaşmaya çalışıyorsunuz ve yalnız olmayan insanların yaptığı hatayı yapıyorsunuz: kendinizi, kendi faydanızı düşünüyorsunuz. Kendi faydanızı düşündüğünüzde de kaygı gerçek bir probleme dönüşüyor. Çünkü kendi faydanızı düşünerek başkalarına ulaştığınızda, sizden hoşlanmayacaklarından korkuyorsunuz ve kaygıya kapılıyorsunuz. Ve kaygı konusunda da en kolay şeyi yapıyorsunuz yani yalnız kalmaya devam ediyorsunuz.

Yalnız kişinin içsel halat çekme mücadelesi şu: birgün yalnızlık tavan yapıyor ve artık tolere edilmez oluyor. Bunun üzerine dışarıda insanlara ulaşmaya başlıyor ama bu sefer de sosyal kaygısı, yalnızlığının üstüne çıkıyor. Bu nedenle de yalnızlığına geri çekiliyor.

Eğer dışarıda insanlara ulaşma amacınız kendinizi iyi hissetmekse, sonuçta kontrolü kaybedeceksiniz. Zira yalnızlık azaldıkça kaygı artacak yeniden yalnızlığa kaçacaksınız. Yalnızlığa kaçtığınızda da kaygınız sıfıra inecek ve bu sefer yalnızlık sizi yine rahatsız etmeye başlayacak. Yalnızlığı kendiniz için çözmeye odaklandığınız sürece de bu döngüye devam edeceksiniz.

Peki bu döngüyü nasıl kıracaksınız? Bir dahaki sefere yalnız olduğunuz için biri ile etkileşime girdiğinizde, kendi yalnızlığınızı gidermek yerine, karşınızdakinin yalnızlığını gidermeye çalışın. Karşınızdakinin hayatına katacağınız şeyleri düşünün. İşin güzel

tarafı, içinde yığınla negatif duygu olan insanlar başkaları için bir şeyler yaptıklarında, bu eylemleri aslında kendi duygularını fethetmelerine yardımcı olur.

Bunun çok garip geldiğini biliyorum ama kendinizi düşünmeyi bırakın. Bu çok zor zira tüm toplum, sadece kendinizi düşünmenizi, bağımsız olmanızı dikte ediyor. Kendi problemlerimizin sorumluluğuna batıyoruz ve daha da önemlisi, kendinizi başkalarının problemlerinden soyutluyoruz. Ama yalnızlık sadece başkalarının yardımı ile çözülebiliyor.

Eğer yalnızlık çekiyorsanız, yalnızlık çekiyor olsun ya da olmasın üç kişiyle etkileşime geçin. Bu insanlarla muhabbet edin ve onları bir şeyler yapmaya çağırın. Burada zihniniz size “ya benden hoşlanmazlarsa” gibi şeyler söyleyecek. Bu sorun değil. Zaten size bulabileceğiniz en kötü insanları seçin demiyorum. Gri alandan insanlar seçin. “Bu aralar nasılsın?” ve “bir şeyler yapalım” gibi şeyler söyleyin. Bu arada zihninizde akan negatif düşüncelere kapılmayın. Zihniniz “ama bu insanla uzun süredir konuşmuyorsun ki” diyebilir. Şöyle düşünün. Eğer yalnızsanız ve uzun süredir görmediğiniz biri, sizi bir şeyler yapmaya çağırırsa ne hissedersiniz? Bu size iyi hissettirir değil mi? 3 kişiye ulaşın ve kendi yalnızlığınızdan çok onların hayatına ne katabileceğinizi düşünerek konuşun.

Eğer asosyal ve yalnız biriyse ... bunları yapın.

Sosyal etkileşimler neden acı veriyorlar?

Asosyal birisiniz ve başka insanlarla etkileşime girmekten hoşlanmıyorsunuz. Bu aslında bir problem olmayabilirdi ama aynı zamanda yalnız hissediyorsunuz. Hem asosyal hem de yalnızlıkla mücadele eden daha fazla sayıda insanla karşılaşıyorum. Bu insanlar yalnızlar ama sosyalleşmekten de gerçekten hoşlanmıyorlar.

Peki o zaman bu insanlar yalnızlık problemlerini nasıl çözecekler? Bu bölümde hem asosyal hem de yalnızsanız yani insan etkileşimi konusunda açlık çeken ama insanların içindeyken bunu çok rahatsız edici bulan, “bu insanlarla olmak benim için vakit kaybı” diyen biriyse, bu sorunu çözmek için neler yapabileceğinizi konuşacağız.

Öncelikle sosyal etkileşimlerin neden acı verici olduğuna bakalım. Bunun birinci nedeni, insanların berbat olmaları. Bunu dümdüz söyleyeceğim, insanlar her geçen gün daha kötü hale geliyorlar. 2014 yılından beridir profesyonel gözlemlerime dayanarak, bu 9 yıl içerisinde insanların eskiye göre daha kötüye gittiğini söyleyebilirim. Bunu söylemekten nefret ediyorum ama durum maalesef bu.

İnsanların daha da kötüleşmesinin birinci nedeni, hoşgörü seviyelerinin giderek azalması. İnternete dayanarak insanların [daha fazla teknoloji kullandıkça, duygusal düzenleme kapasitelerinin](#) azaldığını görüyoruz. İnsanlar duygularını düzenleme kapasiteleri azaldıkça, daha da kolay tetiklenebilir ve sinirlenebilir oluyorlar. Ruhsal olarak daha düzensiz olduklarında da, insanlarla etkileşime girmek daha da zorlaşıyor.

İkinci neden ise, insanların internet ve özellikle sosyal medya nedeniyle daha radikalize olmaları. Twitter, Youtube, Tik Tok, Instagram ve Reddit gibi uygulamaların algoritmaları, insanları yankı odaların (echo chamber, kapalı bir grupta görüş bildirilmesi ve bilgilerin sürekli aynı fikirlere sahip kişilerle konuşulmasından dolayı, bir yerden sonra fikirlerin ekstremleşmesi ve karşıt görüşlere sağırlaştırılması durumu) içine itiyorlar. İnsanlar buralarda daha radikallaşıyorlar ve daha az empatik oluyorlar.

Yani teknoloji kullanımı nedeniyle insanlar duygusal olarak daha kontrolsüz, daha kolay tetiklenir, sinirlenebilir oluyorlar ve aynı zamanda daha radikalleşiyorlar. “Eğer böyle düşünüyorsan kahrolasın, senden nefret ediyorum” diye düşünmeye yatkınlaşıyorlar. Bu nedenle toplum daha kutuplaşmış, daha polemik merkezli bir hale geliyor. İnsanlar başkalarına daha az empati gösteriyorlar.

İnsanlar artık daha az empatikler

Aynı zamanda insanlar sorunlarla boğuşurken tükeniyorlar ve tükenmişliğin ilk belirtilerinden biri de empati yoksunluğu ya da empati kapasitesinin kaybı. İnsan kendi mücadelesine boğulmuşken, tüm zamanını kendi sorunları alırken, başkalarına çok fazla zaman ayıramıyor.

Şimdi yanlış anlamayın, ben ve biz hariç herkes kötüleşiyor demiyorum. Hepimiz kötüleşiyoruz. Bu bana da oluyor, size de oluyor, başkasına da oluyor. İyi bir insan olmak gittikçe zorlaşıyor.

Tamam, herkes kötü ve daha da kötüleşiyor, yapacak bir şey yok o zaman diyebilirsiniz. Ben zaten bu nedenle asosyalım, bu bölümü burada bitirip işimize bakalım diyebilirsiniz. Ama hayır. Bir şeyin gerçekten zorlaştığını nesnel bir şekilde kabul etmeniz, sizin bu şeylere daha fazla tolerans gösterebilmek, sosyal etkileşimlerden zevk alma kapasitenizi geliştirmek için yapabileceğiniz çok şey olduğu gerçeğini değiştirmiyor.

Ego ve karşılaştırma

Şimdi en büyük etkiye sahip olanı ile başlayalım. Sosyal etkileşimleri baltalayan şeylerden birisi ego ve karşılaştırma yapmak. İnsanlarla muhabbet ettiğiniz, örneğin politika konusunda konuştuğunuz, etkileşime canlı bir şekilde katıldığınız bir durumu düşünün. Bu etkileşim esnasında zihniniz karşılaştırmalar yapmaya başladığı an, sosyal etkileşimden daha az zevk almaya başlarsınız. “Bu kişi çok güzel noktalara değiniyor, düşüncelerini çok daha iyi bir şekilde dile getiriyor, onun yanında benim konuşmam bir mandanın konuşmasından hallice” diye düşünmeye başlıyorsunuz. Zihniniz

karşılaştırma yapmaya başladığı için de, bu noktaya kadar zevk aldığınız konuşma, bu noktadan sonra da sizin için kötüleşmeye başlıyor.

Sosyal etkileşim esnasında yaptığınız her karşılaştırma, sizin o etkileşimden aldığınız zevki tahrip eder. “Arkadaşım ve ben bu iki kızla konuşuyoruz ama arkadaşım benden daha uzun boylu, daha yakışıklı!” diye düşünmeye başladığınızda, bu iki kızla konuşmaktan zevk almak yerine, kendi kafanızın içine sıkışsınız. Bu nedenle de sosyalleşirken yaptığınız karşılaştırmalar konusunda tetikte olmalısınız.

Her şeyden önce, bu karşılaştırmaların hiçbir faydası yok. Yani tam o anda karşılaştırma yapmanızın ne anlamı var ki? Karşılaştırmaların tek başarabileceği şey, sizin kendinizi aşağı hissetmenizi sağlamak.

Sosyal etkileşimlerinizi sabote etmenizin bir diğer yolu da, sosyal etkileşime katılmak yerine kendi kafanızın içinde olmanız. Kendi kafanızın içinde olduğunuz zaman sosyal etkileşimlerden zevk alamazsınız.

Bu konuda yapabileceğiniz en önemli şey, sosyal etkileşime katılmak yerine kendi kafanızın içinde dönmeye başladığınızı yakalamak. Daha önce [irade konusunda](#) değinmişim, bir şeyin farkında olmak ile o şeyi kontrol edip bastırmak beraber çalışan şeyler. Kelime anlamı ile, beyninizde şeylerin farkında olan bölüm aynı zamanda onları kontrol eden bölüm.

Bir şeyin farkında olduğunuzda, o şeyin gücü ciddi oranda azalıyor. Yani karşılaştırma yapmaya başladığınızın farkına vardığınızda, karşılaştırma yapma seviyeniz otomatik olarak azalmaya başlar. Bu belki ilk farkına vardığınızda olmaz ve biraz zaman alabilir ama zamanla kesinlikle olur. İşin güzel tarafı, karşılaştırma yapmayı bıraktığınızda, sosyal etkileşimden biraz daha fazla zevk almaya başlarsınız. Etkileşime daha çok katıldığınız ve dikkatinizi verdiğiniz için, daha çok pozitif geri bildirim alırsınız. Bu da sizin daha az asosyal hissetmenizi sağlar.

Teknolojinin sosyalleşme üzerindeki etkisi

İnsanların karşılaştırma yapmaları tarihin çok eski zamanlarından beridir var ama şimdi bahsedeceğim şey oldukça yeni bir fenomen. Bugün sosyalleştığımız ana kadar genellikle dikkatimiz ekranlı bir cihazın içinde oluyor. Problem şu ki, bir süre ekranlı cihaz kullandıktan sonra içsel, duygusal durumunuz daha kötüye gidiyor.

Çocuğu olanlar bilirler. Çocuğun elinden telefonu ya da tableti aldığınızda, bir süre oldukça ters ve huysuz oluyorlar. Bunu kendinizde ya da partnerinizde de gözlemleyebilirsiniz. Bilgisayar oyunu oynamayı bitirdiğinizde ya da birisi sizi durdurduğunda, duygusal olarak çok da iyi hissetmiyorsunuz. 8 saat oyun oynadıktan sonra harika hissetmiyorsunuz. Gidip biraz daha eğleneyim demiyorsunuz. Genellikle teknoloji kullanımı sonrası daha kötü hissediyorsunuz.

Bunun nedeni, insanı içine çeken ekranlı teknolojinin amigdalanızı ve duygusal devreleriniz olan limbik sisteminizi bastırması. Kötü bir gün geçirdikten sonra Tik Tok içinde saatler geçirdiğinizde, Tik Tok sizi kötü güne karşı hissizleştiriyor. 15 dakika, 1 saat dopaminerjik bir şeyin içinde kayboluyorsunuz. Süper dopaminerjik olmasa bile en azından negatif duygularınız ortadan kayboluyor.

Beyinde gerçekten ilginç bir prensip var. Beyninizin bir parçası bir şey tarafından bastırılıyorsa, o şey ortadan kalktığında nörobilimsel bir geri tepme yaşarsınız. Bir çocuğun tabletini elinden aldığınızda, çocuk hiç tablet kullanmamış olsa olacağından daha asabi olur. Bir süre bilgisayar oyunu oynadıktan sonra daha az motive, daha ters, daha çok negatif duygularla dolu oluruz.

Peki bunun sosyalleşme ile alakası ne? İnsanlarla sosyalleşmeden hemen öncesine kadar telefonunuzla uğraşırsanız, sosyalleşmek için telefonu bıraktığınız andan itibaren negatif duygularla dolarsınız. Bu duygusal asabiyet nedeniyle de, sosyalleşmenin ilk bir saat kadarında ise etkileşimden o kadar da zevk alamaz halde olursunuz. Teknoloji kullanımı sonrası ortaya çıkan nörolojik asabiyet de sizin insanlarla etkileşimin ne kadar zevkli olduğuyla ilgili değerlendirmenizi mahveder.

Bir partiye gittiğinizi ve ne yapacağınızı pek bilemediğinizi düşünün. İlk başta kimse sizinle konuşmadığı için ne yaparsınız? Bir içecek alır ve telefonunuza bakmaya başlarsınız ve bu da sizin birdenbire iyi hissetmenizi sağlar (orada öyle durmanın verdiği negatif duyguları bastırır). Belki orada olmaktan hoşlanmadığınızı, köşede öylece duran bir kaybeden olduğunuzu düşünüyorsunuz ama elinizdeki telefona gömülmek bildiğiniz ve yapabildiğiniz bir şey. Bu ayrıca sizin daha az kaygılı hissetmenizi de sağlıyor. Evet bu bir başa çıkma mekanizması zira en azından orada öylece sap gibi durup bir şey yapmıyor gibi de görünmüyorsunuz.

Kısacası, sosyal etkileşimlerden zevk almamanız kısmen de olsa, insanlarla etkileşmeden hemen öncesine kadar ekrana bakıyor olmanızdan kaynaklanıyor. Bu, sizin sosyal etkileşimden zevk alabilmenizi sabote ediyor. Bunun birkaç kere tekrarlanması ise beyninize, sosyal etkileşimlerin zevk vermediğini öğretiyor ve sosyalleşme motivasyonunuzu düşürüyor.

Bunu çözenin bence en iyi yolu, sosyal aktivitelere girmeden önce bir saat kadar (telefona bakmadan, kulaklıkla bir şey dinlemeden) yürümek. Yürümek en iyisi ama insanlarla etkileşmeye başlamadan en az bir saat öncesinde, telefona bakmayı, bir şeyler dinlemeyi bırakın. Podcast ya da müzik de dinlemeyin. Yürümek için uygun bir ortamınız yoksa bile en azından bir saat kadar ekrandan, müzikten veya podcast dinlemekten uzak durun. Bu beyninizin daha sakin olmasını sağlar ve etkileşime girmeden hemen öncesinde yaşadığınız negatif duygu geri tepmesini yaşamazsınız. Bu şekilde sosyal etkileşimden daha fazla zevk alabilirsiniz.

Sosyal etkileşimlerden zevk almak için birkaç ipucu

Şimdi son olarak size, sosyal etkileşimden zevk almanızı sağlayacak bazı ipuçları vereceğim. Asosyal birçok insanın sosyal etkileşimlerde arka sıralarda oturduğunu görüyorum. Yani “burada dışa dönük insanlar var ve şovu onlar yönetiyorlar” gibi düşünüyorlar. “Ben burada pasif bir dinleyici olsam daha iyi zaten ben gruba ait değilim, konuşmayı yönetemem ve kim beni dinler ki?” diye düşünüyorlar. Bu çok büyük bir hata. Zira şovu yönetmeyi dışa dönük insanlara bırakırsanız, bu insanlar sizin kendinizi rahatsız hissedeceğiniz şeyler söylemeye ve yapmaya başlarlar. Yani bu size

paradoksal gelebilir ama eğer sosyal aktivitelerden zevk almak istiyorsanız, etkileşimin doğru yöne yönelmesi konusunda aktif olmalısınız. Şimdi size benim bu gibi durumlarda sorduğum bazı soruları listeleyeceğim.

İnsanlara ilk sorduğum şeyler, “önümüzdeki bir sene içerisinde yapmaktan heyecan duyacağın bir şeyler var mı” ya da “son aylarda yapmaktan heyecan duyduğun şeyler oldu mu” gibi sorular. “Ne iş yapıyorsun?”, “kaç yaşındasın?”, “nerelisin?” gibi standart sorular sormuyorum. Bu sorular etkileşimi mülakata çevirdikleri için bu soruları sormuyorum.

- “Nerede yaşıyorsun?”
- “Üsküdar.” Nokta.
- “Ne iş yapıyorsun?”
- “Yazılım mühendisi.” Nokta.
- “Futbol izler misin?”
- ...

Bu sorular aynı zamanda insanları sosyal olarak derecelendirdiğimiz çağlardan kalma. Ben bu soruları Hindistan’lı amcalardan ve teyzelerden sürekli duyuyorum.

- “Ne iş yapıyorsun?”
- “Doktorum.”
- Ne güzel. (“Doktorsun demek, sana puanım 9 kanka.”)

Şimdi sana daha fazla saygı duyuyorum zira bir mesleğin var.

- “Ne iş yapıyorsun?”
- “Ressamım.”
- Ne güzel. (“Ressam ne ya, bastım eksi 20 puanı.”)
- “Doktor sen nereden mezunsun?”
- “Harvard.”
- Çok güzel (“10 puan 10 puan 10 puan!”)

Bu aptal soruları bu zihin yapısıyla soruyoruz ve insanlar bu soruları cevaplariken utanıyorlar ya da gururlandırıyorlar. Bu tür soruları sormayın. İnsanlara nelerle ilgilendiklerini sorun. Ama insanlara bu aralar neler yaptıklarını sormayın zira bazen insanlar evde oturup aylarca bilgisayar oyunu oynamaktan başka bir şey yapmıyorlar. Bunun yerine “bu aralar yapmayı istediğin ve planladığın bir şeyler var mı” gibi açık uçlu sorular sorun. Sonra da cevaplara göre sorular sorun. Bu arada siz de konuşulana dikkatinizi verin ve size de sorular sorulmasına izin verin.

Burada yapabileceğiniz başka bir şey de kendi perspektifinizi vermek. Örneğin sorunuzu sordunuz ve “önümüzdeki dönemde stabil bir iş bulmak istiyorum” cevabı aldınız. “Ne dediğini çok iyi anlıyorum, bir işte dikiş tutturamadığım 2 yıllık bir süreç yaşamıştım ama sonra stabil bir iş bulunca çok rahatlamıştım. Umarım sen de kısa sürede stabil bir iş bulursun” gibi bir şey söyleyin.

Asosyal biriyseniz sosyal kelebek olmalısınız

Son vereceğim tavsiye de en acıısı. Size sosyal kelebek (sosyal etkinliklere sıklıkla gitmeyi seven ve giden birisi) olmanızı tavsiye edeceğim. (İngilizce’de “social butterfly” bir topluluk içinde bir kişiden diğerine kolaylıkla iletişim kurabilen insanlar için de kullanılır. Tıpkı bir çiçekten diğerine uçan kelebek gibi). Eğer içe kapanık ve asosyal biriyseniz, 6 ay boyunca sosyal kelebek olmalısınız. Neden? Çünkü asosyal ve içine kapanık biriyseniz, kiminle sosyalleştığınız konusunda aşırı seçicisinizdir. Asosyal olmanızın sebebi zaten ortalama insanlarla etkileşime girmeyi sevmemeniz.

Ortalama insanlarla sosyalleşmeyi sevmiyor ve kendinizi sadece 3-4 kişiyle sosyalleşmeye zorluyorsanız ve bundan da çok zevk almıyorsanız, zihniniz size “bak denedik ama hiç de hoş zaman geçirmedik, bu nedenle de sosyalleşme konusunda motivasyonunuzu arttırmayacağız” diyor. Zira denediniz, sıkıntı duydunuz ve bir daha yapmayacaksınız. Bu olduğunda da, birkaç ay, sonunda yalnızlığınız daha fazla sıkıntı verene kadar hiç sosyalleşmiyorsunuz. Ama o zaman sosyalleşmeye başlamadan bile beyniniz “Aman Allah’ım bunu yeniden yapmak zorunda olduğuma inanamıyorum” diyor.

Bunun yerine yapmanız gereken şey, sosyal kelebek olmak. 100 tane arkadaş yapmaya çalışmayacaksınız, 100 kişiyle sosyal etkileşime girmeye çalışacaksınız. Böylece de beraber sosyalleşmeye daha fazla toleransınız olan, sosyalleşmekten zevk aldığınız 3-5 insan bulabileceksiniz.

6 ay boyunca sosyal kelebek olmanın bir yararı da, zihninize “tamam kötü hissettiğini biliyorum ama bunu 6 ay boyunca deneyeceğiz” diyebilmeniz. Daha fazla insanla karşılaşmak için, çekirdek grubunuzla buluşurken, onların daha fazla arkadaşını çağırmasını istemeyebilirsiniz.

Birileriyle plan yaparken onlara “hey, çağırmak istediğin başka biri olursa çağırabilirsin” diyebilirsiniz. Zira siz 5 kişi biliyorsanız, bu insanlardan her biri sizin bilmediğiniz 5 kişi biliyorlar. Yani siz birbirine bile pek tahammülü olmayan 5 adet içe kapanık eleman topluluğu olsanız bile, bu teknik ile daha fazla insanla tanışabilirsiniz.

Burada sonsuza kadar sosyal kelebek olmayacaksınız. Bu oldukça tüketici bir şey. Yapacağınız şey, iletişime geçebileceğiniz kadar çok kişiyle iletişime geçip, bunların en çok hoşunuza giden %5’ini seçmek. Ama bu, sosyal aktivitenizi büyük ölçüde arttırdığınız, 6 ay gibi bir dönem içinde olmalı.

Burada bir miktar yumurta – tavuk olayı var. “Spor salonuna gitmekten nefret ediyorum zira çok şişmanım” gibi bir şey var. Ama spor salonuna gitmekten zevk almanızın yolu, şekle girmeye başlamanız (önce şekle girip spor salonuna gitmekten zevk almayacaksınız). Evet başlangıç çok acılı olacak ama her zaman çok acılı olmayacak. Siz şekle girdikçe acısı azalacak. Ama başlangıçta acı çektiğiniz, yaralandığınızı hissettiğiniz bir dönem olması gerekiyor.

Evet, günümüzün gerçek trajedisi, herkesin daha fazla yalnızlaşması ve kötüleşmesi. Bunun sonucunda da sosyalleşmek o kadar da eğlenceli olmayabiliyor. Bu problemi çözmek istiyorsanız “çok yalnızım ne yapıp edip sosyalleşmem lazım – sosyalleşmek çok kötü hissettiriyor, yalnız kalayım – çok yalnız kaldım ne yapıp edip sosyalleşmem lazım” döngüsünü kırmanız gerekiyor.

Bu döngüyü kırmak için de sosyal etkileşimlerden daha fazla zevk almanız lazım. Ama bunu “daha fazla zevk almalıyım” diye kendinizi telkin ederek yapamazsınız. Öncelikle sosyal etkileşimlerden neden zevk almadığınızı anlayıp bu problemleri çözmelisiniz. Bunu yaparsanız ve sosyal etkileşimlerden daha fazla zevk alırsanız, sosyalleşmeniz daha kolay bir hal alır.

Sürekli Dert Yanmak Neden Zararlı?

Bu bölümde, dert yanmanın neden kötü bir fikir olduğunu konuşacağız.

İçerik üreticilerinin dert yanma trendi

Son zamanlarda içerik üreticilerinin Twitter’da, hayatlarının nasıl gittiği ile ilgili içlerini döktüklerini, bu iç dökmenin artış trendinde olduğunu görüyorum. Hayatlarındaki zorlukları paylaşıyorlar, Örneğin içerik üreticileri, ruh sağlıkları ile ilgili problemlerini anlatıyorlar. Sonra da takipçilerinden hem zorluklarla mücadele etmelerinin hem de bunları paylaşmanın ne kadar çok cesaret gerektirdiği konusunda övgü alıyorlar.

Burada kendi topluluğumuzda da bunu çok yapıyoruz. İnsanlar problemlerini paylaşıyorlar, içlerini döküyorlar ve biz de onlara yardım etmeye çalışıyoruz. Ama bilimsel açıdan, bu tür iç dökme işe yaramıyorlar.

Bu bana şunu hatırlatıyor. Diyelim ki bir odadasınız ve gerçekten gaz dolu olduğunuz için büyük rahatsızlık hissediyorsunuz. Sonra pes edip gaz çıkarıyorsunuz yani resmen içinizdeki “problemi” dışarı salıyor ve rahatlıyorsunuz. Herkes “vay be, adam o kadar ayıp karşılanmasına rağmen osurdu, ne kadar cesur bir hareket! Ben de osuracağım” diyor. Herkes sizi alkışlıyor, herkes osurmaya başlıyor ve rahatlıyor. Ama bu sefer de oda osuruk kokusu ile doluyor. İnternet bugün böyle bir yer oldu. Herkesin içindeki problemi saldı, bok kokan bir yere döndü ve bu konuda kimse bir şey yapmıyor.

Ben (Dr.K) insanların içlerini dökmelerini destekliyorum. Burada 500’den fazla içerik üreticisine, duygularını dışarı vurmaları ve bu problemler konusunda bir şeyler yapmaları konusunda yardımcı olduk.

Psikologlar ve psikiyatristler insanların içlerini dökmelerini desteklerler. Ama iyi bir psikiyatrist sadece iç dökme adımıyla durmaz. Bir insan negatif duygularla dolu olduğunda gerçekleri açık bir şekilde göremeyebilir. Bu nedenle bir uzmana gider ve duygularını, içini döker. Ama uzman, bu insanın haftalar boyunca sadece negatif

duygularını dışarı dökmesi ile yetinmez. Probleminiz konusunda bir şeyler yapmanızı da sağlamaya çalışır.

Örneğin kişi partnerinin kendisini sevmediği, kendisini istismar ettiği, alkol problemi olduğu konusunda içini döker. Psikiyatrist kişinin bu problemlerini doğrular, kişi ile konuşur ve bunun zor bir durum olduğunu onaylar. “Bu insanı seviyorsun ama bu insanın içtikten sonra gerçek bir canavara dönüştüğü de doğru” der. “Bu senin için oldukça zor olmalı” der. Psikiyatrist, içini dökme sürecini, kişinin dediklerini onaylayarak hızlandırır. Buradaki amaç, negatif duyguların basıncını hızlıca salıp, sorunun çözülmesi için yapılması gereken şeyleri yapmaya başlamaktır.

Dert yanmak, duygu odaklı bir başa çıkma mekanizmasıdır

İçini dökmek, dert yanmak, duygusal bir başa çıkma mekanizmasıdır. Duygusal başa çıkma mekanizmalarının sorunu ise, zaman içinde iyi sonuçlara varmamaları.

Şimdi bir akademik makaleye değineceğim. Makale, çocuklukta geliştirilen uyumsuz başa çıkma mekanizmaları hakkında. Kronik ve kontrolleri dışında strese maruz kalan çocuklar, sorunları aktif bir şekilde çözmeye çalışmak yerine duygusal başa çıkma mekanizmalarını kullanmaya meyilliler. Aslına bakarsanız, çocuğun kontrolü dışındaki strese müdahale etmeye çalışması, istenmeyen sosyal sonuçlara neden oluyor. Örneğin çocuğun anne ve babasının kavgalarına, boşanma süreçlerine müdahale etmeye çalışması, çocuk için kötü sonuçlar veriyor. Bu nedenle de çocuklar stresi, olayı kabul ederek yönetmeye çalışıyorlar.

Çocuklar çok fazla bilişsel yeniden çerçeveleme yapmıyorlar. Daha çok duygularına odaklanmaya meyilliler. Çocuk, “anne ve babamı düzeltemem, ama kendimi daha iyi hissetmek için bir şeyler yapabilirim, örneğin bilgisayar oyunu oynayabilirim” der.

Dış dünyayı düzeltemediğimizde, duygusal başa çıkma mekanizmaları geliştiririz. Duygusal başa çıkma mekanizmaları işe yararlar ama uzun vadede işe yaramazlar. Duygusal başa çıkma mekanizmaları kronik stres ile başa çıkma konusunda adaptif mekanizmalar olsalar da, problemlerden kaçmak, çocukları karşılarına çıkacak birçok

problemlerle başa çıkmak için gerekli yeteneklerden yoksun bırakır, ileri yaşlarında ruh sağlığı problemleri yaşama ihtimallerini artırır.

Kısacası duygusal başa çıkma mekanizmaları, iç dökmek, dert yanmak, problemlerle ilgili gerçekten bir şey yapamayacağınız durumlarda etkili olabilirler.

Çocuklar problemleri çözemedikleri için duygu merkezli başa çıkma mekanizmaları ya da daha doğrusu probleminden kaçınma mekanizmaları kullandıkça, ilerde daha fazla problemin ortaya çıkmasına neden olurlar. Zira kişi büyüdükçe, çevresine etki etme ve bir şeyler yapabilme kabiliyeti artar ama kişinin tek yaptığı dert yanmak ve problemleri çözmek yerine duygularını yönetmeye çalışmak ise, çözemediği problemler büyürler ve daha fazla probleme neden olurlar. Kişi büyüdükçe ve hayatı üzerinde daha fazla kontrol sahibi oldukça, çocukken adaptif olan duygusal başa çıkma, hızlıca maladaptif yani uyumsuz olmaya başlar. Bu nedenle de dert yanma konusunda çok dikkatli olmalıyız.

Dert yanmanın amacı

Dert yanıp durmanın bir temel problemi daha var. Dert yanmanın amacı, negatif duygularınızı dışarı salarak onlardan kurtulmak. Ama insan davranışlarını en güçlü şekilde motive eden duygular, negatif duygulardır. Çok sinirlendiğinizde harekete geçmeniz daha kolaydır. Nasıl görüldüğünüz sizi utandırdığında, evden çıkmanız zorlaşır.

Problemleri hakkında çok fazla dert yanan insanlar genellikle bu problemleri çözmek konusunda çok az şey yaparlar. Bir şey hakkında ne kadar çok konuştuğunuz ile o şey hakkında ne kadar çok şey yaptığınız arasında ters bir bağlantı var. Negatif duygularınızı dışarı saldığınızda, bir problemi çözme motivasyonunuz azalır.

Duygusal enerjinizi kullanmak yerine dışarı salmak ciddi bir problem ama burada daha ince bir problem daha var.

Aynı şeyler hakkında sürekli ama sürekli olarak dert yanan, şikayet eden insanlara rastlamışsınızdır. Bu maalesef sadece motivasyon için kullanılacak enerjiyi boşa akıtmaya neden olmaz, aynı zamanda zihinsel bir alışkanlık da yaratır.

Zamanında 48 yaşında bir hastam vardı. Bu hastam ile sekizinci veya dokuzuncu seanstaydık ve kendisi 15 – 16 yaşından beridir terapi görüyordu. Ofisime her geldiğinde sürekli olarak dert yanıyordu. “Şöyle kötüyüm, işler şöyle kötü, şu şöyle kötü gitti” diye yakınıp duruyordu. Ben (Dr.K.) o zaman 2 yıldır psikiyatristtim ve psikiyatrist olarak işimin bu olduğunu düşünüyordum. “Burada oturup insanların ne kadar üzgün olduklarını dinlemeliyim ve onlara destek vermeliyim” diye düşünüyordum.

Fakat birkaç ay geçti ve bir şeyin değişmediğini, hastama bir faydamın dokunmadığını gördüm. Ona bu seansların bir yardımı olmadığını söylediğimde bana “ne demek bir faydası yok” dedi. Ben de “yani 6 ay öncesine göre daha iyi hissediyor musun?” diye sordum. Hastamın cevabı hayır oldu. “Hayır, hayatım daha iyiye gitmedi” dedi. “Ama terapinin amacı bu değil mi? Buraya gelip duygularım hakkında konuşmak değil mi?” dedi.

Bir zihinsel alışkanlık olarak dert yanmak

Ben burada bir şeylerin ters gittiğini düşünmeye başladım. Psikiyatride bir şeyi anlamadığım zaman yogik geleneğe bakıyorum ve bu konuda da Vasa denilen bir kavrama rastladım. Vasa zihinsel alışkanlık demek.

Sorun şu ki siz belli bir şekilde dert yanıp durmaya başladınız mı, nöronlarınız belli bir şeye odaklanıyor ve zihinsel bir alışkanlık yaratıyor. Bu durumda da en ufak tetikleyici etkisiyle bile, zihniniz daha önceden defalarca provası yapılmış düşünce şekline dalıyor ki bu da genellikle dert yanma şeklinde oluyor.

Bu konuda iyi bir örnek, dating forumlarında ya da incel forumlarında dert yanan inceller. Burada incelleri hırpalamak istemiyorum ama bu insanların ne yaptıklarından bahsetmek istiyorum. Bu insanlar birkaç yıl önce belki bir iki belki fazlaca buluşma yapmışlar ama hergün internet forumlarına girip sürekli olarak ne kadar yalnız

olduklarından şikayet ediyorlar. Bu insanlarla tartışmanız mümkün değil. Her gün saatlerce kafalarının içindeki ne kadar da yalnızım odaklı düşüncelerde kayboluyorlar.

Zihinsel alışkanlıklar sadece birkaç saniyelik tetiklenmeler ile harekete geçebiliyorlar. Inceller gibi insanlar genellikle tek bir deneyim çeşidine maruz kalmış insanlar ve internette mutlu bir çift görmek gibi basit bir tetikleyici ile bile dakikalarca ya da saatlerce dert yanma tepkisi verebiliyorlar. Bu tür zihinsel alışkanlıkları tetiklemek 5 saniye sürerken, kişi 30 dakika ya da fazlasını bu zihin fırtınalarına heba ediyor. Eğer kişinin üç – beş tane bu tip zihinsel alışkanlığı varsa, günde her biri bir kere tetiklense ve 30 dakika dert yanmaya yol açsa, kişi minimum 1.5 – 2.5 saatini dert yanmayla geçiriyor.

İnternette belli grupların güvenli alanlarına giderseniz bunu göreceksiniz. Buralarda insanlar gruplaşıp aynı şey hakkında dert yanmakla meşgul oluyorlar. Buralarda 10 – 15 saniye negatif şeye rastlarsanız, zihniniz 2 saat negatif düşünce döngüsüne kapılabilir. Ne kadar çok dert yanarsanız, zihninizin dert yanma alışkanlığına kapılma hızı ve kolaylığı o kadar çok artıyor.

Dert yanıp durmanın gerçek zararı

Yani dert yanıp durmak sadece negatif enerjiyi açığa çıkarmakla kalmıyor, aynı zamanda zihnimizi sürekli olarak negatif düşünceler üretmeye meyilli olacak şekilde eğitiyor. Bir şey dert yanmayı tetiklediğinde, dert yanma duygusal enerjiyi yakıyor ve insanın bir şeyleri gerçekten değiştirmek üzere kullanabileceği duygusal enerjisi kalmıyor. Bir şeyler değişmediği için kişiyi tetikleyen durumun gücü ve tetikleyebilecek şeylerin sayısı da hızla artıyor. Kişinin tek yaptığı, asıl sindirim problemini çözmeden osurup durmak oluyor.

Buraya kadar işlediğimiz nedenlerle dert yanma, şikayet etme konusunda dikkatli olmanızı tavsiye ederim. Dert yanmayı doğru şekilde yapmanın bir yolu var. İlk adım, eğer mümkünse bir profesyonel ile çalışmak. Bu profesyonel kişi, sizin ardından aksiyon almanızı kolaylaştırması amacıyla dert yanmanızı sağlamalı.

Eğer bir psikolog ya da psikiyatrist ile çalışma imkanınız yoksa, bunu kendiniz de yapabilirsiniz. Size sorum şu: “Dert yanmanız bitince bu problemi çözmek için ne yapıyorsunuz?” Cevabınız hiçbir şey ise, artık neden sürekli olarak dert yandığınızı biliyorsunuz. Sürekli dert yanıyorsunuz zira sorunu çözmek için hiçbir şey yapmıyorsunuz.

Bir dahaki sefere dert yandığınızda, ne kadar küçük olursa olsun, dert yandığınız konuyu çözmek üzere bir adım atın. Problemin ne olduğu ve bu problemi çözmek için ne yapabileceğiniz konusunda 5 dakika düşünün. Bu konuda yapabileceğim bir şey yok da diyebilirsiniz ama dert yandıktan sonra bu konuda yapılabilecek bir şeyler düşünmeyi ihmal etmeyin.

“Patronum beni sevmiyor” diye dert yanıyor olabilirsiniz. Peki patronunuz sizi neden sevmiyor? Belki işte biraz daha iyi performans gösterebilirsiniz. Bunun bir şeyi değiştirmeyeceğini düşünüyorsanız, “denedim bir şey değiştirmedim” diyorsanız, işte bu bir zihinsel alışkanlık. Ne kadar hızlı bir şekilde “hayır” dediğinize dikkat edin.

Bunu daha önce defalarca denedim ama bir işe yaramadı dediğiniz birçok yerde, muhtemelen sadece bir iki kere denediniz ve denemeyi bıraktınız. Denemeyi bıraktıktan sonra da dert yanma alışkanlığı geliştirmeye başladınız, belli bir zihinsel alışkanlığa takılıp kaldınız.

Zihinsel alışkanlıklarınızı gözlemleyin

Aynı zamanda zihninizde dert yanmanın nasıl tetiklendiğini gözlemleyin. Hangi tetikleyicilerin hangi zihinsel alışkanlık döngüsünü harekete geçirdiğini gözlemleyin. Bu düşünce döngüleri, bir kez oynat tuşuna bastınız mı, ileri almadan sonuna kadar çalan kaset gibiler. Bunların nasıl otomatik ve anında harekete geçen düşünce sarmalları olduğunu gözlemleyin.

Bu zihinsel alışkanlıkları gözlemlerken kötü hissetmeyin. Meditasyon öğrenmeniz bu tür düşünce döngülerini gözlemlene kabiliyetinizi artırır.

Yapmanız gereken tek şey, dert yanma konusunda biraz daha farkındalık kazanmak. Dert yanmak, eğer ardından aksiyon gelecekse oldukça sağlıklı ve faydalı bir şey olabilir. Aksiyon almadan önce sizi dengeleyebilir zira çok fazla negatif duygu, insanı altında ezebilir. Dert yanmak, bu negatif duygu ağırlığını azaltır ama bu ağırlığın harekete geçmek için motive kalmamızı sağlayacak duygusal enerji seviyesinin altına inmesini önlemeliyiz. Terapistin kendisine danışan ile yapmaya çalıştığı budur.

Ama eğer siz dert yanmak için dert yanıp durursanız, sürekli olarak dert yanıp durursanız, zihinsel alışkanlık yaratmanıza neden olur. Zihinsel alışkanlık ise sizin aksiyon almanızı güçleştirir.

25 yaşımdayım, düşüncelerime hapsedim, hayatta geri kaldım.

Giriş

Bu bölümde 25 yaşında ve kendi kafasına hapsedilmiş bir erkeği konuşacağız.

Fakat bunu konuşmadan önce, zihinle ilgili birkaç temel şeyi anlamamız gerekiyor.

Bazı insanların zihni oldukça enerjik ve kontrol dışı oluyor. Zihin zaten düşünmeyi seviyor ama bazı insanlar sanki kendi düşüncelerinde hapsedilmiş gibiler. Hayali olaylar yaşayıp, hayali sevgililer kurguluyorlar. Düşüncelerine gömülüyorlar ve çevrelerinden pek haberleri olmuyor. İçsel konuşmaları, tüm gerçeklikleri olmaya başlıyor.

Kontrolden çıkmış zihin

Bu insanların zihinleri artık onların kontrolünde değil. Zihin sonuçta vücudun organları gibi bir araç ve insanın hedefi, zihnini ve vücudunu kontrol etmek. Zihin ya da vücut insanı kontrol etmemeli. Örneğin insan vücudunu kontrol edemedi mi, en kötü senaryolarda çişini tutamama gibi sorunlar yaşıyor. Aynı şekilde zihnimizin kontrolünü kaybetmemiz de ciddi sorunlara neden olabiliyor.

Kendi düşüncelerine hapsedilmiş kişiye bakarsanız, bu insanın zihninin kontrolden çıktığını, kişinin değil kendi istediğini yaptığını görebilirsiniz. Bunun nedeni konusunda detaylara gireceğiz ama daha öncesinde anlamamız gereken önemli bir prensip var.

Zihin ne ister?

Zihnin en çok nefret ettiği şey nedir? Can sıkıntısı. Eğer uyarıcı olmazsa zihin enerjisini tüketir. Zihnin enerji kazanması için, bir şekilde uyarılması gerekir. Örneğin internete baktığımızda sürekli olarak drama görüyoruz. İnternet dramayı neden seviyor? Biri bir şey yazıyor ve sonra başkası bir yorum yapıyor, drama çıkıyor ve insanlar bu konu

hakkında konuşuyor. Neden? Zira zihinlerimiz bunu seviyor ve böyle uyarılar ile enerji doluyor.

Bu aynı zamanda birçok insanın kafasını karıştıran şey. Mesela bazı insanların zihni neden sürekli olarak kaygı dolu oluyor? Çünkü zihin her türlü enerjiye tamam diyor ve kaygı da oldukça fazla miktarda enerji üreten bir şey. Zihniniz kendisine gerilim yüklemenizi, kendisi ile mücadele etmenizi seviyor zira bunlar zihninizi güçlendiriyorlar. Siz kaygıyı kontrol etmek istediğinizde, onunla mücadele ettiğinizde, kaygı iki kat güçlü geliyor.

Şimdi 25 yaşında çok düşünen adam ile ilgili grafiğe bakarsak ne görüyoruz? Bu kişinin koca bir hayali olaylar antolojisi yarattığını görüyoruz. Bu kişinin zihni sanki sınırsız bir zihinsel enerji kaynağı bulmuş gibi kendi kendini beslemenin bir yolunu keşfetmiş.

Örneğin, birden fazla hayali kız arkadaş gibi senaryolar yaratıyor. Böylece tamamen kendi düşünceleri ile haşır neşir oluyor ve dışsal bir uyarana ihtiyaç duymuyor. “Kız arkadaşına bile ihtiyacım yok zira bu konuda da içsel uyarı yaratabilirim” diyor. Kişinin içsel konuşması tüm gerçekliği oluyor.

Böyle insanlar, zihinleri tarafından emilirler ve zihinlerinin enerjisi arttıkça, zihinlerinin kontrolünü elden geçirirler. Zihinleri bu aşamada azgın bir boğaya dönüşmüştür. İstedikini yapar, istediği zaman istediği yere gider.

Zihnin enerjisi arttıkça, birkaç problemle daha karşılaşırız. İnsan düşüncelere fazlaca dalan biri haline gelmeye başladığında, hayatı yaşama konusunda kötüye gitmeye de başlar.

Hayatta olabilecek en kötü versiyonun olmak

Düşünce, deneyim ile birleştiğinde faydalıdır. Hayatta başarı düşünce ve deneyimin kombinasyonundan gelir. Ama düşünen adamımızın deneyimi yoktur, sadece düşüncelere, içsel konuşmasına sahiptir. İçsel konuşması, gerçekliğin yerine geçmeye başlar.

Burada bahsi geçen kiři, 25 yařında bir dűřünen adam. Muhtemelen de dűřünen adam olmaya 25 yařında bařlamadı. Eęer 25 yařındaysanız, bu tip bir kalıbın ergenlik yıllarında bařladığını bilirsiniz. Yani bu kiři çok uzun sűredir dűřünen adam modunda.

Kiři ergenlikten itibaren dűřűnceye daha baęımlı hale geldikçe, hayatı yařama konusunda daha kűtű hale gelir. Kiři dűřűnceleri deneyimin yerine koydukça, gerçek deneyimi, gerçek performansı dűřmeye bařlar. Ve sonunda da 25 yařında geldięi noktaya varır: “Aman Tanrım, keřke řu an bildiklerimi o zaman bilseydim! O zaman hayatı yařamaya çoktan bařlamıř olurdum!”

“Hayatta çok geri kaldım”

Dűřűnűn bir. Bu kiři henűz 25 yařında yani tűm bu bilgileri ile hayatı yařamaya řimdi de bařlayabilir. Ama 25 yařındaki dűřűnen adam buna itiraz edecektir: “Hayır, ben çok geride kaldım!”

řimdi iřte gerçekten çok önemli bir probleme geliyoruz. O da, daha çok dűřűndűke, daha az duygusal baęlantı kurabiliyor olmamız. Negatif duygularımızın birikiyor olması. űnkű bu kiři 25 yıl pek bir řey yapmadan yařadı. Geride kaldım dűřűncesi negatif duygulara yol açıyor. Sevgilisinin olmaması negatif duygulara yol açıyor. Hiçbir bařarı sahibi olmamak negatif duygulara yol açıyor. Ve burada da hayali kurgular devreye giriyor.

Uyumsuz (maladaptif) gűndűz dűřleri konusundaki arařtırmalar, hayal gűcűnűn bir duygusal bařa çıkma mekanizması olduęunu gűsteriyor. Tűm o negatif duygu yığını olduęunda, insan bařka řeyler hayal etmeye bařlıyor. Her řeyin nasıl da harika olabileceğini hayal etmek, insana biraz daha iyi hissettiriyor.

űnkű beynimiz, gerçekten de daha iyiye gidebileceęimize inanmıyor. Artık kendimizi geliřtirmeye bařlayamayacaęımızı zira bunun için çok geç olduęunu dűřűnűyor. Örneğın “yař olmuř 25, tek bir kız arkadařım bile olmadı ve kızlarla buluřmaya bařlamak için çok geç kaldım” diyor.

“15 yaşımda kızlarla konuşmaya başlamalıydım, öyle yapsaydım en geç üniversitede, 19 yaşımdayken bir kız arkadaşım olurdu. Şimdiye kadar en az 5 kızla seks yapardım. Şimdi 25 yaşımdayken, diğer 25 yaşında olan erkekler ile aynı seviyede olurum. Ama maalesef bu olmadı ve artık çok geç. 25 yaşındaki bir erkek ile aynı seviyede değilim ve bu bana çok acı veriyor.”

Bu aşamada, yüksek negatif duygular artık uyumsuz gündüz düşleri ya da hayal gücü gibi şeyler gerektiriyor.

“Zihnimde her şey çok daha iyi”

Bu süreç, daha önceden bahsettiğimiz gibi zihindeki enerjiyi çok yüksek bir seviyeye yükseltiyor. Bu insanın altından kalkamadığı bir yük ama bir yandan da zihin hiç durmuyor, hiç can sıkıntısı çekmiyor. Bir çeşit varoluşsal iç sıkıntı çekiyor ama şimdi ve burada içerisinde can sıkıntısı çekmiyor. İnsan içsel konuşmasında ve zihninde bir şeyler yaratmakta o kadar ustalaşıyor ki, zihni artık hiç sıkılmıyor.

Varoluşsal olarak iç sıkıntısı içindesiniz zira hiçbir şey yaptığınız yok. Ama varoluşsal uyaranlar olmadığı için, zihniniz bu içsel uyaranları yaratıyor ve zihin için her zaman enerji oluyor.

Eğer çok geride kaldığınıza ve artık hayatı yakalayamayacağınıza inanmaya başlarsanız, kendinizi çok kötü hissetmeye başlarsınız. Beyniniz “tamam, biz bir kız arkadaş edinemeyeceğiz” dediğinde, hayali bir hayat yaratmaya başlar. Gerçeğini alamayacaksa, hayali ile idare edeceğiz demeye başlar.

Kişi için kafasının içindeki hayali şeyler, gerçeklikten çok daha iyi olmaya başlar. Dışarıda kariyer yok, kız arkadaş yok, büyük bir acı hissi var. Kişinin kafasının içinde de hayali ama daha iyi ve acısız bir “yaşam” var. Kafasının içinde hapsolmuş çoğu kişiyi orada tutan zincirlerden birisi de bu durum.

Kişi kafasında “bir partiye gideceğim, insanlarla konuşacağım, espri patlatacağım, belki bir iki kız beni beğenecek ve gözümün içine bakacak” diye kurar. Sonra partiye gider, gerçekten insanlarla konuşur ve bir espri patlatırken öksüresi tutar. Karşısındaki kızın

üzerine ağzından bir miktar içecek fışkırır ve insanlar da olaya iğrenerek bakarlar. Kişinin beyni de “sanırım biz bu işi hiçbir zaman yapamayacağız o zaman neden deneyip duralım ki?” sonucunu çıkarır.

Kısacası kişi partide olacakları kafasında kurarken, fantezi dünyasında kaybolur ama gerçeklik suratına çarptığında, işler gerçek dünyada, fantezi dünyasındaki gibi gitmez. Bu oldukça yıkıcı bir şey zira artık insanın kafasının içindeki fantezinin gerçek dünyadan çok daha iyi olması teorik değil, gerçek dünyada kanıtlanan somut bir şey olur. Ama nasıl olmasın ki? Kafanızın içindeki fantezi dünyasını, istediğiniz gibi üretebiliyorsunuz, gerçek dünya ise o kadar da kontrol alanınızda değil ve gerçekler sıklıkla fantezi dünyanızdaki gibi gitmezler.

Kişi sonunda gerçek dünyayla her etkileşime geçtiğinde felaketle karşılaşacağını düşünmeye başlar. Kafasının içine daha çok gömülür ve gerçek dünyada daha da güdük kalır. Bu döngü böylece devam eder.

25 yaşındaki düşünür ben tembelim, disiplinli değilim, başarılı insanlar ise daha disiplinli, daha çok çalışıyor diye düşünür ama aslında trajik olan şu ki, 25 yaşındaki düşünen adam, başarılı bir adamdan çok daha fazla çalışır. Bu dediğim size garip gelebilir ama açıklayayım.

Sürtünmenin iki katsayısı vardır: statik katsayı ve kinetik katsayı. Bir şeyi harekete geçirmek, o şeyi hareket eder halde tutmaktan daha zordur zira genellikle kinetik sürtünme katsayısı, statik sürtünme katsayısından daha azdır. Bir şeyi harekete geçirip ivmelendirmek hem fiziksel dünyada, hem de hayatta, asıl enerji isteyen şeydir.

25 yaşındaki düşünen adam sürekli olarak başlar ve durur. Bir şeyi yapmaya başlayayım der, o şeyi “iter”, ivmelendirip harekete geçirir. Ama hareket hızı yeterli olmaz ve diğer insanlar daha hızlı gittikleri için 25 yaşındaki düşünen adam, “ben saatte 1 km hızla gidiyorum, adamlar 60 km hızla gidiyorlar” der. “Onları yakalamam mümkün değil” der ve frenlere asılır. Sürekli olarak bir gaza bir frene bastığınızda, ne kadar yol alabilirsiniz ki?

25 yaşındaki düşünen adamın trajedisi de bu. Daha fazla çaba harcıyor zira yapmak istediği en küçük şey bile daha çok enerji istiyor. Beyni “bu yapmaya çalıştığın şeyde asla iyi olamayacaksın, benim sana yarattığım fantezi dünyasına dön” diyor.

Benim kafasının içine hapsolmuş insanlarda gördüğüm durum bu. Ve bu işin fiziği nedeniyle de bundan çıkabileceğinize inanıyorum. Zira ivmelenmeye başladınız mı, evrende herkes için geçerli olan fizik kuralları sizin için de geçerli olacak.

Zihnimiz ve beynimiz belli prensiplere göre işliyorlar ve bu prensipleri anlarsanız, hayatınızı düzeltebilirsiniz. 25 yaşında, düşüncelere boğulmuş bir adam olduğu yere saplanıp kalmış durumda çünkü türlü türlü yanlış çıkarımlara sahip ve zihni onun için çalışmıyor.

25 yaşındaki düşünen adam, direksiyonu olmayan ya da direksiyonu kendi kafasına göre bir o yöne bir bu yöne dönen arabada bir şoför gibi. Direksiyon bir oraya, bir buraya döndüğü için de sürekli frene basıyor. Sonra gaza basıyor ama direksiyon yine sapıttığı için yine frene basıyor. Bunun sonucunda da zihni, bu iş olmayacak en iyisi burada kışımızın üstünde oturalım ve hayali şeyler hakkında düşünelim diyor. Gerçek dünyada geçerli olan yasalar hayal dünyasında geçerli olmadığı için, hayalinde hoşlandığı kıza açıldığını, kızın da “hep seni bekledim, sonunda geldin” diye kollarına atladığını canlandırabiliyor.

Peki, kafasının içine hapsolmuş, olduğu yere saplanıp kalmış biri, bu durumdan kurtulmak için ne yapabilir?

Pes etmemek

İlk yapmanız gereken şey asla pes etmemek ve inadına gerçek dünyada bir şeyler yapmaya çalışmak. Zihniniz, bundan nefret edecek. Zihniniz hayal kurma konusunda üst düzey yeteneğe ulaşmışken, gerçek dünyaya her açıldığınızda sizi hayal dünyanıza, kafanızın içine çekmeye çalışacak. Zira kafanızın içi gerçek dünyadan çok daha iyi bir yer.

Yenilgiyi kabul etmek

Tam bu noktada da, şu ince ayrıntının farkına varmalısınız: gerçek dünyada işlerin, kafanızın içindeki kadar iyi gitmesini beklediğiniz sürece, kafanızın içine hapsolmaktan kurtulamayacaksınız. Bu nedenle de kafanızın içinden daha fazla dışarı çıktığınızda, bir süre boyunca, işlerin gerçekten can acıtıcı, yaralayıcı ve zor olacağını kabul etmeniz gerekiyor.

Gerçek ilerleme düşünce ve deneyimden gelir. Yeterince deneyim elde etmeden, işler iyi gitmeye başlamayacak. Kafanızda geriye doğru takla attığınızı canlandırabilirsiniz ama gerçek dünyada bunu hiç yapmadıysanız, hemen geriye doğru takla atamayacaksınız. Geriye doğru takla atabilmeniz için, bunu kafanızın içindeki gibi yapabilmeniz için, tekrar tekrar denemeniz gerekir. Pratik yapmak, yeterince pratik yapmak, defalarca pratik yapmak, kabiliyetin anasıdır.

Kafasının içinde yaşayan bir adamın gerçekliği ile kafasının içindeki şey arasında uçurum vardır zira böyle biri gerçek deneyimi, gerçekten bir şey yapmayı hemen hemen hiç denememiştir. Bu nedenle de “ben bu işi yapamam” düşünceleri aslında, kendi kendini gerçekleştiren kehanet olmuştur.

Deneyim, birkaç fayda sağlar. Birincisi, her denemede kişi, kafasındaki şeye bir adım daha yaklaşır ve denediği şeyde daha iyi olmaya başlar. İkincisi, deneyimden edindiği bilgi, yargılarını ve çıkarımlarını değiştirmeye başlar.

25 yaşındaki düşünen adamın duygusal olarak çok kötü hissetmesinin nedenlerinden birisi, olması gerektiği kişi ile ilgili fikirleridir. Bu fikirler teoriktir, verilere dayanan bir şey değil. “Teori üreticisi” gerçek dünyaya girdiğinde, teorik mükemmellikleri gerçeklik tarafından düzenlenmeye başlar, teori üreticisinin beklentileri de ayaklarını yere basmaya başlar.

Bu da çok güzel bir şey. Çünkü 25 yaşındaki düşünen adam, kafasındaki beklentilere göre yaşamaya ihtiyaç duyduğunu düşünür ama böyle bir şeye ihtiyacı yoktur. Yapması gereken, bu beklentileri yıkmaktır.

Hiçbir beklenti, geride kalmış olmanın, hayali ilişkilerin hiçbir kısıtlaması olmadığına, bugün yeniden başlayabilirsiniz. Ama yeniden başlamak için yapmanız gereken şey, zamanda geriye gitmek değil. Yarattığınız bu gökyüzü kalelerini fethetmek değil onları yok etmektir. Beklentilerinizi yok ettiğinizde, geri bildirimlerinizi deneyimlerinizden almaya başlarsınız. Hayali beklentiler ile gerçeklik arasındaki büyük uçurum daralır.

Izdırabınızın gerçek dünyanın acısı değil, dünya hakkındaki hayali yaratımlarınızın acısı olduğunu görmeniz lazım. Izdırabınız dünyanın ne olduğundan değil, nasıl olması gerektiği konusundaki beklentilerinizden kaynaklanıyor. Beklentilerinizi yok ettiğinizde, dünyayı olduğu gibi görmeye başlıyorsunuz.

Bundan sonra da ileri doğru adım atabilirsiniz ama eğer dikkatli olmazsanız, tam bu noktada siyah haplanabilirsiniz (blackpilled). Dünyanın berbat bir yer olduğu ile ilgili düşünceleriniz, dünya ile ilgili beklentilerinizden kaynaklanıyor. Zihninizin yarattığı beklentilerinizi yok edebilirsiniz, dünyanın aslında hiç de kötü bir yer olmadığını fark edersiniz.

25 yaşındaki düşünen adamın trajedisi, problemleri için kullandıkları çözümlerin, gerçekte problemlerini arttıran şeyler olmaları.

Aslında çoğu 25'lik düşünen adam, bunun biraz farkında. Analiz felci yaşadıklarının farkındalar. Kafalarındaki düşüncelerin daha iyi olduğunun farkındalar ama kafalarının içinden çıkmıyorlar.

Yani kısacası, yapmanız gereken ilk ve en önemli şey, gerçek hayatta deneyimlere dalmanız. Zihninizi teori yerine veri ile doldurmaya başlamanız.

İkinci yapmanız gereken şey de, bir gaza bir frene basmayı bırakmak. Bahse girerim ki, 25 yaşında bir düşünen adamsanız, bunu yapıp durduğunuzun az çok farkındasınız. Gaza ve frene basma sıklığınız zaman zaman azalır, zaman zaman artıyor olabilir ama bunu sürekli olarak yapıyorsunuz. Bir şey hakkında gerçekten heyecanlanıyorsunuz ve onu denemeye başlıyorsunuz yani gaza basıyorsunuz. Gerçek dünyaya çıkıp o şeyi denemeye başlıyorsunuz ama sonra 250 IQ'ya sahip olsanız bile bunun sürdürülebilir

olmadığının ya da çalışmadığının farkına varıyorsunuz ve o şeyi yapmayı bırakıyorsunuz yani frene basıyorsunuz.

Peki neden bunun çalışmadığını düşünüyorsunuz? Çünkü kafanızın içinden gerçek dünyaya çıkıp bir şeyler yapmaya başlamak çok güç. İlk başlarda gaza çok basmanız, durağan bir şeyi harekete geçirip ivmelendirmeye başlamanız için çok fazla enerji harcamanız gerekiyor. Gaza çok basmanız gerekiyor ama frene basmak çok çok kolay.

Engel olamadığınız düşüncelerinizi durdurmanın yolu

Son olarak da, zihninizi neyle beslediğinize dikkat etmeniz lazım. Zihninizde daha fazla düşünceye, düşünce dizisine neden olan her düşünme şekli yanlıştır. Örneğin analiz felcinin ne olduğunu düşünürseniz, bunun daha fazla düşünceye yol açan düşünceler kümesi olduğunu görürsünüz. Şöyle düşünürsünüz ve öyle olmayacağına karar verirsiniz ve sonra böyle düşünürsünüz ve öyle de olmayacağına karar verirsiniz. Bir türlü harekete geçmezsiniz ve siz harekete geçmedikçe, zihniniz düşünmeye devam eder. Bu, daha önce bahsettiğimiz, zihnin kendisini sonsuz enerji kaynağı bulmuş gibi gazlaması olayıdır.

Harekete geçtiğiniz andan itibaren bir çözüm vardır. Harekete geçtiğinizde, problemi kafanızda oynatıp durmanız biter. Sizin yapmanız gereken, hayatınızda düşünceleri sadece yok eden değil, nihayete, sonuca ulaştıran şeyleri yeşertmek. Düşüncelerimi nasıl durduracağımı, nihayete erdirip bir sonuca varabileceğimi bilmiyorum dediğiniz yerde, düşünmeyi bırakıp bir şeyler denemeye başlayın. Gerçek dünyada aksiyon alın ve daha fazla veri elde edin.

Bazen zihninizde dönüp duran düşünceleri çözmeniz için elinizde deneyim kaynaklı yeterince veri yoktur. Ama buna rağmen 25 yaşındaki düşünen adam, çözüm için gerekli veriye sahip olmadığı halde aynı düşünceleri, birgün kafasının içinde çözebileceğini umarak zihninde çevirir durur. $XY / AB = 5$ denklemini kafasında çözmeye çalışıp durur ama aslında dışarı çıkıp AB'nin değerini veri olarak toplaması lazımdır. Düşünen adam ise gerçek dünyada yaşamaktan korktuğu için, negatif duygularla dolup kötü

hissedeceği için, vs. dışarı çıkıp bu veriyi toplamaz. Toplamaz ama bir şekilde AB nedir bilmeden XY nedir diye zihninde çevire çevire çözmeye çalışır.

Bir şeyleri çözecek şeylere bakın. Gerçek dünyada AB'yi aldınız mı, XY çözülecek ve belki de $XY + KZ = 500$ denklemindeki KZ çözülecek, ve sonra başka bir düşünce sarmalı çözülecek. Böylece yavaş yavaş, kafanızın içinde çevirip duracağınız düşünceler azalarak bitecekler ve 25 yaşında, kafasının içine hapsolmuş biri olmaktan kurtulacaksınız.

Burada düşüncelerin yok edilmesi ile sonuca ulaştırılması arasındaki farka bir örnek verelim. Diyelim ki anahtarlarınızın nerede olduğunu bilmiyorsunuz. Anahtarları nerede bıraktığınızı konusunda istediğiniz kadar düşünebilirsiniz ve sonunda anahtarlarınızın nerede olduğunu düşünün düşünün o kadar çok hüsrarla dolarsınız ki düşüncelerinizi yok etmek için gidip bir bilgisayar oyununu saatlerce oynayabilirsiniz. Bilgisayar oyunu oynarken, anahtarlarınızın nerede olduğunu düşünmüyorsunuz ama oyunu bıraktığınız an, anahtarları düşünmeye başlıyorsunuz. Düşüncelerden kurtulmak için içsel durumunuzu değiştirmek ile yetinirseniz, düşünceleriniz yeniden kafanıza üşüşmek için beklerler.

Düşüncelerin sonuca ulaştırılması ise anahtarları bulmak ile olur (ya da bulamazsanız kilidi ve anahtarları değiştirmek ile). Anahtarları bulduğunuzda düşüncesi sonuca ulaşır (anahtarlar nerede sorusunun cevabı bulunur).

Çoğu düşüncenin sonuçlandırılması, aksiyon olarak olur. Ama bazı düşüncelerin sonuçlanması da, kabul etmekten gelir. Örneğin ilişkiniz kötü gidiyor ve bunu partnerinize söylemek istiyorsunuz diyelim. Ayrılmak istemiyorsunuz ama ilişkide mutlu da değilsiniz.

Bu durumda çoğu insan, kafalarında değişik senaryoları çevirip dururlar. Şunu söylersem ne olur, bunu söylersem ne olur diye senaryoları kafalarında oynatırlar. “Şunu dersem çok üzülür, onu üzmemek için şöyle desem? Ama öyle dersem çok kızar, kızmaması için ne desem?”

Burada neden analiz felcine düştüğümüzü görebiliyor musunuz? Zihnimiz alacağımız aksiyonların sonuçlarını kabul edemediğı için analiz felcine düşeriz. Düşüncelerinizde bunu çok rahat yakalayabilirsiniz. Bir sonuçtan kaçmaya çalışan düşüncelerinize dikkat edin, bir çeşit mükemmellik aradığınızı görürsünüz. “Şu sonuç olmadan şunu nasıl yapsam, bu sonuç olmadan bunu nasıl yapsam?”

Partnerinize karşı götün teki olun demiyorum ama onun duygularını siz kontrol edemezsiniz. Böyle bir şeyi karşınızdakini üzmeden ya da kızdırmadan söylemenizin bir yolu yok. Size hiç düşünmeden aklınıza geleni pat diye karşınızdakine söyleyin, hiç empati ve şevkat göstermeyin demiyorum. Yapmanız gereken, yapacağınız şeyi yapmanın da yapmamanın da potansiyel bir bedeli olduğunu kabul etmeniz, bunu yapıp yapmayacağınıza karar vermeniz ve yapmasanız bile bedelini kabul etmeniz.

Başka bir örnek vermem gerekirse, bir alanda kaybetmemenin tek yolunun o alanda hiç bir şey yapmamak olduğunu unutmayın. Benim Street Fighter oyununda tek bir yenilgi bile yok. Hayatım boyunca tek bir basketbol maçını bile kaybetmedim. Tek bir kötü bestem yok. Neden? Zira hiç Street Fighter oynamadım, hiç basket oynamadım ya da bir şey besteledim.

25 yaşında, düşüncelerinde kaybolmuş birinin yaptığı şey de bu. Mükemmeli hedefliyor ama bunu başarmak mümkün değıl. Harekete geçtiğiniz anda, yenilgiye, reddedilmeye açık hale geliyorsunuz. Bunu kabul etmeniz lazım. Her şeyi yapamazsınız, yaptığınız her şeyi çok iyi yapamazsınız. Yaptığınız şeyde en başarılı olmaya çalışabilirsiniz.

Bir kitap yazdığınızda biraz daha fazla fedakarlık yaparak biraz daha iyi bir kitap yazabilirsiniz ama bir yerde yeterince fedakarlık yaptığınızı kabul edip durmanız gerekir. Düşünceleri bu şekilde, durumu kabul ederek de sonuca ulaştırabilirsiniz.

Biriyle çıkmaya başladığınızda, ikiniz de içinde acı ve hüsrana da olan değışik duygulara kendinizi açarsınız. 25 yaşındaki düşünen adamın kafasındaki ilişki mükemmeldir ama gerçek denizlerde gerçek yolculuk ise dalgalarla, fırtınalarla karşılaşır durur. Gerçek ilişkinin hem ilişkiye girmeden önce, hem de ilişkide birçok acı içerebileceğini de kabul

edip, kafanızın içindeki mükemmel ama hayali ilişki düşüncesini sonuca ulaştırmanız gerekli.

Kendimizi başkaları ile karşılaştırmak

Giriş

Bu bölümde, kendimizi başkalarıyla karşılaştırma hakkında konuşacağız.

Günümüzde giderek artan sayıda insan kendilerini başkalarıyla karşılaştırıyor ve bu sanki bir salgına dönüştü. Kendimizi başkalarıyla karşılaştırmak neredeyse bağımlılık yapıcı bir şey. İnsanlar gün boyu başkalarının yaptıklarına bakıp “ben neden bunu yapamıyorum” diye düşünüyorlar. Ya da “ben (başkalarına göre) çok akıllıyım” diye karşılaştırma yapıyorlar.

Çoğu zaman kendimizi ne kadar çok başkaları ile karşılaştırırsak, o kadar kötü hissediyoruz. Akıl sağlığı alanında çalışanlar, sağlıklı yaşam blogları bu konuda insanlara hemen her zaman aynı tavsiyeleri veriyorlar. Örneğin kendinizi başkalarıyla daha az olarak karşılaştırmak istiyorsanız, sosyal medyada daha az zaman harcamanız diyorlar.

Facebook'ta, Instagram'da veya başka sosyal medya sitelerinde fazla zaman geçirmenin ruh halimizi kötüleştirdiğini gösteren araştırmalar var. Yani çözüm internette daha az zaman harcamak ve bu etkili bir çözüm ama bunu uygulamak zor.

Kendimizi neden başkaları ile karşılaştırırız?

Bugün önce kendinizi başkaları ile karşılaştırmamanın neden bu kadar bağımlılık yarattığından konuşacağım. Ama bundan da önce, neden karşılaştırma yaptığımızı anlamaya çalışmak ve beynin karşılaştırma kapasitesinin neden geliştirdiğine ve ne tür karşılaştırmalar yaptığına değinmek istiyorum. Bu konuda içgörü kazandıktan sonra ise nasıl daha az karşılaştırma yapacağımızı anlamaya çalışacağız.

Örneğin spor salonuna gittiğinizde beyniniz karşılaştırmalar yapıyor. Spor salonunda sizden daha fazla egzersiz yapan biriyle kendinizi karşılaştırıyorsunuz ve o ana kadar başarı olarak gördüğünüz şey aniden başarısızlığa dönüşüyor

Aynı zamanda bildiğimiz diğer şey de çoğu zaman kendimizi bizden daha alttaki diğer insanlarla da karşılaştırıyoruz. Kendimizi bazen bizden daha altta ya da kötü durumda gördüğümüz insanlarla kıyaslıyoruz ve “ben çok akıllıyım, çok iyiyim, ya da “bu kişi League of Legends'ta benim kadar iyi değil” gibi karşılaştırmalar yapıyoruz.

Psikolojiden kendimizi başkalarıyla karşılaştırmamız hakkında gerçekten ilginç bir teori var: neden karşılaştırma yaptığımızı ve sosyal karşılaştırma yaptığımızı inceleyen “sosyal karşılaştırma teorisi”.

Teori temelde iki tür karşılaştırma yaptığımızı ve bunların her birinin farklı bir amaca hizmet ettiğini söylüyor.

Birincisi, yukarı doğru karşılaştırma. Kim bir şekilde bizden daha iyi diye karşılaştırma yapıyoruz.

Yukarıya doğru karşılaştırmaların aslında çok ama çok önemli bir işlevi var. Yukarıya doğru karşılaştırmamanın işlevi, kendi hayatlarımızı iyileştirmek için, daha iyi olanı nasıl taklit edeceğimizi düşünmemizi sağlamak. “Bu kişi benden daha formda, belki benim de böyle olmaya ihtiyacım var. Onun yaptıklarından biraz daha fazlasını yapmaya başlarsam ya da sınavdan B artırırsam ya da ben 85 alırsam ve sınıftan başka biri 90 alırsa o zaman bu kişi hakkında biraz daha iyi düşünmeye başlayabilirim. Bu kişi ders çalışmak benden daha iyi, bir dahaki sefere 90 almak için ne yapabilirim diye o kişiye bakabiliriz. Yani yukarı doğru karşılaştırmamanın nedenlerinden birisi, bizden biraz daha iyi performans gösteren insanlara bakmak ve böylece kendimizi geliştirecek teknikleri öğrenmeye çalışmaktır.

Kendi hayatımız, başkalarının hayatıyla karşılaştırma yapmamızın ikinci şekli ise aşağı doğru karşılaştırma. Bu durumda kendimizde gerçekten harika bulduğumuz bir özelliğimizi, bu özellik konusunda kendimizden aşağıda birinin özelliği ile karşılaştırırız.

Aşağı doğru karşılaştırma bir tür duygusal başa çıkma tekniğidir. Yani kendimiz hakkında kötü hissettiğimizde, bazen kendimizi bizden daha aşağıda olan biriyle karşılaştırmak zorunda kalabiliyoruz. Kendimizi bizden daha aşağıda olan biriyle karşılaştırdığımızda, kendimizi daha iyi hissediyoruz.

Bu iki karşılaştırma şekli de bazen kontrolden çıkabiliyorlar. Gerçekten de, birçok karşılaştırmamıza bakarsak, bunların aslında bu pek de etkili olmadığını görürüz. Çoğu zaman, kendimizi başkası ya da başkaları ile karşılaştırırken bulduğumuz durumda sıkışıp kalabiliyoruz.

Kendimizi sürekli olarak bizden daha iyi olan diğer insanlarla kıyaslamak bazen beynimizde bunu yöneten devrenin kontrolünü ele geçirebiliyor ve artık üretken ya da faydalı olmaktan çıkabiliyor.

Yukarıya doğru karşılaştırmamanın amacı, daha iyi olmak için ne yapabileceğimizi bulmaya çalışmaktır. Ama paradoksal olarak, yukarı doğru karşılaştırma kontrolden çıktığında, ilerleme için bir tür yol haritası oluşturmak yerine motivasyonumuzu yok edebiliyor. Diğer insanlara bakıp “aman Tanrım, bu kişi o kadar iyi durumda ki, benim bu insan gibi iyi olma şansım yok” ya da “spor salonunda herkes o kadar hırslı ki, onlar gibi gelişme şansım yok” diye düşünebiliyoruz.

Aşağıya doğru karşılaştırmalar da kontrolden çıkabiliyor. Bu bir kısır döngüye girip, kendimiz hakkında iyi hissedebilmemizin tek yolunun, aşağı doğru karşılaştırmalar yapmak olduğu bir hal alabiliyor. Bunun yanında aşağı doğru karşılaştırma yapmak, başa çıkmaya çalıştığımız duyguları düzeltmiyor.

İnternette bunu çok görüyoruz. Sürekli olarak çaylakları küçümseyen, eleştiren insanlara baktığımızda, çoğunun çevrelerindeki insanlardan daha iyilermiş gibi davrandıklarını ama aslında kendi hayatlarında bir ilerleme kaydedemeyen, sıkışıp kalmış insanlar olduklarını görüyoruz.

Karşılaştırmalar nasıl yapılıyor?

Zararlı karşılaştırmalar yapmayı nasıl bırakabileceğimizi anlamak için bakmamız gereken başka önemli bir şey de, beynimizin kimin kim olduğuna karar verme şekli. Düşünün bir. Kendinizi fillere karşılaştırıyor musunuz? “Ah dostum, ben çok zayıfım oysa şu fillere deli oluyorum. Benden çok daha güçlüler” diyor musunuz?

Ya da kendinizi bir karınca ile karşılaştırıyor musunuz? “Aman Tanrım, ben çok harikayım, çok uzun yaşayacağım, OverWatch oynamaya gelince dünyadaki her karıncadan daha iyiyim” diyor musunuz?

Hayır, kendimizi filler ve karıncalarla kıyaslamıyoruz. Kendimizi dinozorlarla da kıyaslamıyoruz. Kendimizi diğer birçok insanla da kıyaslamıyoruz. Kendimizi Amerika Birleşik Devletleri başkanından veya farklı bir ülkenin devlet başkanı ile kıyaslayıp daha aşağılık hissetmiyoruz.

Zihnimizin bizi kiminle karşılaştıracağına karar vermesi tuhaf bir şey ve eğer kendimizi başkaları ile karşılaştırmayı gerçekten ortadan kaldırmak istiyorsak, anlamamız gereken şeylerden biri de, zihnimizin kendimizi kiminle karşılaştıracığımıza nasıl karar verdiği.

Beynimiz bizi belli bir lige koyuyor ve bizi kendi ligimizde algıladığımız insanlarla karşılaştırmaya çalışıyor. Böylece kendimizi örneğin okul arkadaşlarıyla karşılaştırıyoruz. Kardeşlerimizle, arkadaşlarımızla karşılaştırıyoruz. Zihnimiz bir şekilde bizim ve bu insanların aynı yere, lige ait olduğunu söylüyor. “Abim avukat oldu o yüzden şimdi benim de avukat olmam gerekiyor” gibi şeyler düşünüyoruz. “İki büyük kardeşimin ikisi de Harvard'a gitti bu yüzden şimdi benim de Harvard'a gitmem gerekiyor” diye düşünüyoruz.

Kendimizi başkalarıyla karşılaştırmamızın neden kontrolden çıktığına ve bununla başa çıkmanın neden bu kadar zor olduğuna bakarsanız, bunun tarihsel olarak yakın zamanlarda bir sorun haline geldiğini görebilirsiniz. Bu da sosyal medya ile alakalı.

Sosyal medya eskiden gözümüzün önünde olmayan şeyleri gözümüze sokuyor. Amerika Birleşik Devletleri başkanı bile sosyal medyadan ne yaptığını, ne yediğini yayınlıyor. Bunu yapmıyorsa bile sanki bunları yayınlıyor ve biliyormuşuz gibi hissediyoruz. Sadece o değil, insanların da her gün ne giydiklerini, arkadaşlarını ve ne yaptıklarını görüyoruz.

Sosyal medya ile insanların hayatlarına, daha önce hiç olmadığı ölçüde erişmeye başladık. Bu da bizi, daha önce hiç karşılaşmadığımız insanlarla bile karşılaştırma yapma eğilimine sokuyor.

Sosyal medya beynimizin, normalde aynı ligde olmadığımız birçok insanla aynı ligde olduğumuzu düşünmesini sağlıyor. İnsanlar bir nevi karşılaştırma için bizim ligimize doluyorlar ve bu gerçekten adaletsiz bir hal almaya başlıyor. Çünkü olan şu ki, kendimizi sadece onların gerçek hayatlarıyla değil, bize gösterdikleri hayat versiyonlarıyla karşılaştırıyoruz. Çoğu zaman çok ustaca hazırlanmış bu versiyonlar, son derece adaletsiz karşılaştırmalarla sonuçlanıyorlar. Kendi gerçek hayatımızı bu sanal hayatlarla karşılaştırdığımızda ise sadece tek bir yere varabiliyoruz: herkesten daha aşağıda olacağımız ya da en azından öyle hissettiğimiz bir yere.

Kendimizi başkaları ile karşılaştırmayı nasıl kontrol ederiz?

Bu nedenle kendinizi biriyle karşılaştırdığınızda, beyninizin karşılaştırma yapmak için neden bu kişiyi seçtiğini sorgulamaya başlayın. Size bunun adil bir karşılaştırma olduğunu hissettiren şey nedir? Kendinizi bir fille karşılaştırmanın adil olmadığını biliyorsunuz. Kendinizi bir karıncayla karşılaştırmanın da adil olmadığını da biliyorsunuz. Bu soruları sorarak umarım bunun adil bir karşılaştırma olmadığını keşfedeceksiniz. Özellikle internette etkili kişiler için orada olmak bir meslek. Kendileri için çalışan personel var, modları var ve birçok insandan destek alıyorlar.

Kendimizi kiminle karşılaştıracığımızı maalesef eleştirel bir şekilde seçmiyoruz. Beynimiz otomatik olarak birini seçiyor ve bunu da bir tür bilinçaltı hesaplama ile yapıyor. Kendinizi bir kişiyle birebir de karşılaştırmıyorsunuz, kendinizin tüm niteliklerinizi başka birinin tüm nitelikleri ile de karşılaştırmıyorsunuz. Genellikle yaptığınız şey, beş farklı insanın en iyi özelliğini kendinizle karşılaştırmak. Bir kişinin ilişkisini sizin ilişkinizle, bir diğer kişinin maddi durumuyla sizin maddi durumunuzla, üçüncü bir kişinin fiziksel durumunu kendi fiziksel durumunuzla, vs. karşılaştırmıyorsunuz.

Bu tür adil olmayan karşılaştırmalar yaptığınızda da kendiniz hakkında daha kötü hissedersiniz ve sonunda yukarıya doğru karşılaştırmaların gerçekte olması gereken şeyi sabote edersiniz.

Karşılaştırmalar hakkında anlamamız gereken bir başka şey de bu karşılaştırmaları gerçekten isteyip istemediğinizdir. Burada ise egodan bahsedeceğiz.

Ego, zihnimizde bu karşılaştırmaları yapan şeydir. Egomuz bizim benlik duygumuzdur ve kendimizi başkaları ile karşılaştırmazsak, bir benlik algısına sahip olamayız. Bu dediğime itiraz edebilirsiniz yani “kendimi insanlarla karşılaştırmadan da bir benlik duygusuna sahip olabilirim” diyebilirsiniz. Ama biraz düşünürseniz, kendinizi kısa görüyorsanız, bu başka birine göre kısa, başarılı görüyorsanız başarısız başka birine göre başarılı.

Ben babayım, ben erkeğim, ben doktorem, vs. kişiliğinizin birer özelliği ve hepsinde ilişkisel bir bileşen var. Doktorluk bir meslek ama her meslek değil ve eğer Hintli ya da Doğu Asya’lı biriyseniz, bu mesleğin diğerleri ile bariz karşılaştırıldığını da bilirsiniz.

Egomuz karşılaştırma yapar ve egomuz ne kadar çok aktifse o kadar çok karşılaştırma yaparız. Ne kadar egoist biriyseniz o kadar çok aşağı doğru karşılaştırma yaparsınız. Ne kadar çok yukarı karşılaştırma yaparsanız, o kadar düşük özdeğere sahipsiniz.

Egonuzun önemli işlevlerinden birisi de sizi olumsuz duygulardan korumak. Bir diğeri de uyumluluk arama. Sağlıksız aşağı doğru karşılaştırma, egonun olumsuz duygulara karşı bir başa çıkma mekanizması. Sağlıksız yukarı doğru karşılaştırma ise uyumluluk.

Terk edilen birini düşünün. Bu kişi çok kötü hisseder. Bunun yanında da tuhaf bir şey yapar ve kendisini terk edeni sosyal medyadan takip eder. Eski sevgilisinin ne yaptığını, kimlerle görüştüğünü izler. Kendisini bu insanlarla defalarca karşılaştırır ve bu bağımlılık gibi bırakması zor bir davranışa dönüşür.

Terk edilen kendisini terk edeni sosyal medyadan takip ettiğinde kendisini daha da kötü hiss ediyor ama bunu yapmayı bırakamıyor. Bunun sebebi de ego ile ilgili. Egonun önemli işlevlerinden birisi de uyumluluk aramak demiştik. Ego tutarlılık ve gerekçe arar. Kendinizi kötü hissediyorsanız, egonuz dışarı çıkıp kendinizi kötü hissetmenizi doğrulamaya çalışır. Kişi kendini bok gibi hisseder ve eski sevgilisinin sosyal medyasını gizlice takip ederek onun ne de güzel eğlendiğini görür, bok olduğu fikrini güçlendirir.

Karşılaştırma yapmayı bırakmak için kişi olumsuz duyguya odaklanmalı ve olumsuz duyguyu anlamaya çalışmalıdır. Bu olumsuz duyguyu işlemek için, bırakmak için, kabul etmek için ne yapması gerektiğini araştırmalıdır. Çünkü eğer o negatif duygunun

egomuzu aktive etmesine izin verirse, bu davranışlarımızın değişmesine neden olur ve kontrol edemediğimiz karşılaştırmalar yapmaya başlarız.

Karşılaştırmalar çoğu zaman kontrol edemediğimiz şeyler. Karşılaştırma yapmak bazen gerçekten bağımlılık yapıcı olabiliyor ama aynı zamanda karşılaştırma yapmak, hayatı daha kötü de yapabiliyor. Örneğin kendimizi başka biriyle karşılaştırmak, aslında bir başarıımızı başarısızlık gibi hissetmemize bile neden olabiliyor. Bir testten A- alsak bile, eğer kendimizi A+ alan biri ile karşılaştırıyorsak, bunu bir başarısızlık olarak görebiliyoruz.

Maalesef sosyal medya yüzünden artık çok daha fazla karşılaştırma yapıyoruz. Sosyal medya kendimizi, normalde kendi ligimizde olmayan insanlarla karşılaştırmamıza araç oluyor ve bizi bu karşılaştırmaların adil olduğu konusunda kandırıyor.

Kendimizi yukarı doğru karşılaştırmamız normalde bize daha iyi olmamız için yol haritası verebilecek bir şey iken ya da aşağı doğru karşılaştırmamız bir duygusal başa çıkma mekanizması iken, karşılaştırmalar kontrolden çıktıkça asıl amaçlarından uzaklaşıyorlar. Yukarı doğru karşılaştırma yapmak motivasyonumuzu azaltıyor ve kendimizi olduğumuz yere saplanıp kalmış gibi hissetmemize neden oluyor. Aşağı doğru karşılaştırma ise, kendimizi bir sürü çaylakla karşılaştırıp üstün, iyi hissederken, gerçek bir gelişim göstermememize neden oluyorlar.

Duygularınızı nasıl kontrol edersiniz ve zihinsel olarak nasıl daha güçlü olursunuz?

Ekranlarla etkileşimimiz konusunda düşünmeye oldukça zaman harcayan biri olarak, teknolojinin beynimize yaptıklarını nasıl tanımlarsınız?

Bunun kısa cevabı, ekran etkileşiminin beynimize etkisi iyi değil. Teknolojinin hayatımıza birçok faydası olduğunu düşünüyorum ama beynimize etkilerinin genel olarak iyi olmadığını düşünüyorum.

Bir örnek vereyim. Sosyal medyaya, bilgisayar oyunlarına ve pornoya baktığımızda, iş dışında kullandığımız teknolojinin çoğunun, negatif duygu devrelerimiz üzerinde bastırıcı etkisi olduğunu görüyoruz. Yani her kötü hissettiğimizde, sosyal medyada gezinirseniz ya da bir bilgisayar oyunu oynarsanız, bu aktiviteler negatif duygularınızı kapatıyorlar. Bu sizin kısa vadede iyi hissetmenizi sağlıyor ama uzun vadedeki etkileri hiç de iyi değil.

Yani bu teknolojiler birer uyuşturucu gibi mi davranıyorlar? Kadın arkadaşlarımdan bir kısmının biraz rahatsız hissettiklerinde telefonlarını çıkarıp kendilerini rahatlatmaya çalıştıklarını görüyorum.

Bunu (kadın ya da erkek) herkes yapıyor. Kendinizi geçişlerde iyi gözlemleyin. Geçişler derken her asansöre bindiğinizde, her kuyrukta beklediğinizde ya da iş masanızdan kalkıp yürümeye başladığınızda, otomatik olarak telefonunuzu çıkarıyorsunuz. Telefonlara tamamen bağımlı olduk. Bence uygulama tasarımcıları ve aynı zamanda telefon tasarımcıları bu dürtüsellliği paraya çevirmeye çalışıyorlar. Yüz tanıma sistemi bile, dürtü ile telefonunuz ile etkileşim arasındaki süreyi kısaltmaya yönelik bir teknoloji.

Peki duygularınızı hissetmekten kronik olarak kaçmanın uzun vadeli etkisi ne? Bence en büyük problem, bunun insanın hayatında durgunluk yaratması.

Herkesin iyi ve kötü duyguları var. Örneğin neşe, merak ve sevgi gibi duyguları iyi duygular olarak tanımlıyoruz. Öfke, üzüntü, utanç ve korku gibi duyguları da kötü

duygular olarak tanımlıyoruz ve kötü duyguları hissetmeyi istemiyoruz. Ama gezegendeki her insan, kötü duyguları da hissedecek şekilde evrimleşmiş durumda. Yani kötü duygular insanın birer özelliği, defosu değil. Kötü duyguların birer işlevi var.

Negatif duygu devrelerimiz, örneğin limbik sistemimiz, anatomik olarak öğrenme ve hafızanın gerçekleştiği hipokampus bölgesine çok yakınlar. Aralarında çok güçlü bağlantılar var. Yani negatif duygular çok güçlü bilgi ve motivasyon kaynakları.

Kaygıyı ele alalım. Her insan kaygısını yok etmek ister. Ama kaygı bizim belli şeylerden kaçmamıza ve belli bir yöne gitmemize yardımcı olan bir duygu. Örneğin utanç, düzeltici aksiyon almamızı sağlayan güçlü bir motivasyon kaynağı. Bir sınavın kötü geçmesinin utancı, insanı daha fazla çalışmaya motive eder. Yani paradoksal olarak negatif duygularımızı kapamamız, problemleri çözme motivasyonumuzu kaybetmemize neden olur. Bu nedenle de bence koca bir nesil insanın hayatlarının, oldukları yere çakıldıklarını görüyoruz.

Jonathan Height “Kaygılı Nesil” adlı yeni kitabında, modern dünyada kaygının, depresyonun, kronik uyuşukluk hissinin ve umutsuzluğun arttığından bahsediyor. Bunun ne kadarı sosyal medya kaynaklı?

Tam bir oran veremem ama önemli bir kısmı sosyal medya kaynaklı diyebilirim. Belki %30-%50 kadarı. Ama bence teknolojinin temel probleminin, problemleri çoğaltmak olduğunu görüyorum. Teknolojinin kendisi de bazı problemler yaratıyor ama benim klinik pratiğimde gördüğüm, örneğin gerçek hayatta depresif haldeyseniz, bilgisayar oyunu oynamak bu depresifliği daha da kötü hale getiriyor.

15 yaşında bir ergen düşünün. Kilolu, çok arkadaşı yok ve aynı zamanda ergenlikten geçiyor. Kendisini o kadar da iyi hissetmiyor. Ben ergenken, bu problemleri bir şekilde aşmaktan başka seçenek yoktu. Çünkü bu problemlerden kaçacak bir yer yoktu. Her ne kadar acılı bir süreç olsa da, arkadaş edinmeyi öğrenmek zorundaydık. Ama bugün yeni nesil ergenler teknoloji kullanarak problemlerinden kaçabiliyorlar.

Benim görüşüm, hayatta ne yöne doğru hareket ediyorsanız, teknoloji bunu yükseltiyor. Eğer yanlış yönde gidiyorsanız, teknoloji durumu daha kötü hale getiriyor. Ama senin veya benim gibi insanlara bakarsak, teknolojiyi işlerimizi yükseltmek için kullanıyoruz.

Milyonlarca izlenmeye rağmen benim için teknoloji net sıfır. Telefonumla ve sosyal medyayla oldukça negatif bir ilişkim var. Telefonumu çıkarıp kontrol etme dürtüme karşı koyamamak bana çok fazla utanç veriyor. Telefonum ve sosyal medya ile gurur duymuyorum, bunları etrafında dönen ve oldukça zevk aldığım bir yaşam kurmuş olmama rağmen.

Sence ilk önce hangisi geliyor? Utanç mı yoksa teknoloji ile yaşadığın problem mi?

Muhtemelen utanç önce geliyor.

Hindu kültüründe sindirilmemiş negatif duygu yumağı diyebileceğimiz bir kavram var. Buna benzer bir teoriyi psikanaliz Freud ve Yung gibileri de ortaya attılar. Yani bilinçaltımızda yaşayan şeyler var. Burada olan şu ki, o utanç duygusunu sağaltmadığınız sürece utanç, kendisini hayatımızda göstermenin bir yolunu buluyor.

Teknoloji kullanırken neden “teknolojiye o kadar bağımlıyım ki herşey mahvolacak” gibi paranoya değil de utanç duyuyorsun? Ya da neden iPhone üreticisine ya da teknolojiye öfke duymak yerine utanç duyuyorsun? Çünkü senin teknoloji ile etkileşiminde ortaya çıkan şey, kısmen senden kaynaklanıyor.

İnsanlarla çalıştığımda, bunun panzehirinin, utancın kaynağına inmek olduğunu görüyorum. Şimdi sen harika bir insan oldun ve harika bir insan olmak, fiziksel olarak zirveye çıkmak, başarılı olmak, kendinle gurur duymak için araştırma da yapmışsındır. Ama bunları, Chris’in kendinden utanç duyan bir versiyonundan kaçmak için yapıyorsun.

Bu kesinlikle doğru. Peki insan utanç duygusunu nasıl yener?

Şimdi bir çocuk düşün. Sokakta yürüyor ve bir köpek görüyor. Köpeğin kafasını okşamak için eğiliyor ve köpek çocuğa hırlıyor. Çocuk bu durumda korku hisseder ve

belki ağlar. Annesi ya da babası onu kucaklar ve 5 dakika sonra çocuk tamamen durulur. Çünkü anne ve babası çocuğun dikkatini dağırlar, belki bir dondurma alırlar.

Fakat çocuk bir daha sokakta köpek gördüğünde, fizyolojik bir tepki verir. Köpek sokağın uzak ucunda ve çocukla ilgilenmiyor bile olsa korku hisseder.

Nasıl öğrendiğimize ve travmanın mekanizmasına bakarsak, negatif bir deneyimi çoğu zaman işlemediğimizi görürüz. Bu deneyim basitçe uykuya yatar ama zihnimizde yaşamaya devam eder. Ve daha sonra bir köpek gördüğümüzde birden açığa çıkar.

Bir deneyimi işlemek ne anlama geliyor?

Bir yetişkin olarak sokakta yürüdüğünüzü ve köpekleri sevdiğinizi düşünelim. Sokakta yatan bir köpeğin başını okşamak istiyorsunuz ve köpek size hırlıyor ve saldırarak gibi hareketler yapıyor. İlk bir saniye ya da daha azı bir süre içerisinde, 5 yaşındaki çocukla aynı fizyolojik tepkileri verirsiniz. Sempatik sinir sisteminiz aktif hale gelir, panik olursunuz ve bir adrenalin patlaması yaşarsınız.

Peki köpek sizi ısırmaya çalıştıktan sonra kendinize ne söylersiniz? “Bu saldırgan bir köpek”, “bana saldırmasına ben neden oldum” gibi şeyler. Burada yaptığınız, bu duyguyu alıp ona farklı perspektiflerden bakmak. Psikoterapide de bunu yapıyoruz. Belli bir miktar utanca sahip biri ile konuşurken, ona sorular soruyoruz: “Bu utanç nereden geliyor?”, “bu utanç hakkında ne hissediyorsun?”, vs. Bu utanca başka hangi açılardan bakabileceğimizi görmeye çalışıyoruz.

Burada devrede olan bir başka mekanizma da kimlik oluşturma. Mesela belli utanç deneyimlerine sahipsek, utanç duygusu etrafında, kendimiz hakkında bazı çıkarımlar yaparız. Şimdi bu anda utanç duyuyorum ama bu zamanla “ben berbat bir insanım, bir kaybedenim” gibi, kendine ait bir yaşamı olan ve utanç deneyiminden bağımsız bir inanca dönüşür.

Utancı işlemek dediğimiz duygularımız üzerinde bir miktar çalışmayı içeriyor ama bunun yanında aynı zamanda ego seviyesinde de çalışmayı içeriyor. Duygusal deneyimleriniz çıkarımlara neden oluyor ve bu da kimliğimizi oluşturan şeylerin bir parçası halini alıyor. Bu çıkarımları yeniden gözden geçirmemiz gerekiyor.

Şimdi bu süreçteki en yıkıcı şey, duygusal olduğumuz zamanlarda en güçlü çıkarımları yapmamız ama aynı zamanda duygusal olduğumuz için bu çıkarımların yüksek ihtimalle yanlış olmaları.

Sevgilisinden yeni ayrılan biri ne demek istediğimi tam olarak anlayacaktır. Zira bu kişi ayrılık sonrası zihninde birçok çıkarıma sahip olur örneğin “eski sevgilim berbat bir insan, kadınlar berbat insanlar, ben berbat bir insanım. Bir daha aşkı asla bulamayacağım, ...” Tüm bu sonuçları belli bir duygusal durumdan çıkarıyorsunuz ama o duygusal durum ortadan kalktığında, bu sonuçlar ortadan kalkmıyorlar. Beyninizdeki duygusal devreler denge durumuna (homeostasis) geri döndüğünde, bu “öğrendiğimiz şeyler” bizimle yaşamaya devam ediyorlar.

Yani Doğu felsefesinden bakarsak işlenmemiş duygular yumağına sahip oluyoruz. Peki Batılı perspektiften bakarsak, bunun eşdeğeri nedir?

Utancı nasıl işleriz ya da utançla nasıl başa çıkarız? Negatif duygusal devrelerinizdeki aktiviteleri azaltmak için kullanabileceğiniz bazı teknikler var. Örneğin nefes egzersizleri yapabiliriz.

Her duygunun belli bir nefes alma şekli ile ilişkili olduğunu biliyoruz. Örneğin bir insanın nefes alış veriş şeklinden korku mu, heyecan mı, cinsel uyarılma mı hissettiğini anlayabiliyoruz. Bunu anlamak için psikiyatri eğitimi almamız gerekmiyor, bu bizim zihnimize işlenmiş bir kabiliyet.

Amigdamamız aktif hale geldiğinde, bazı fizyolojik değişimler oluyor ve bazı tekniklerle bu etkileri azaltabiliyoruz. Nefes tekniğinin faydalı çünkü vücuttaki her şeyin homeostatiği var yani bir geri besleme döngüsü var. Eğer belli bir şekilde nefes alır vererseniz, bu duygularınızı da değiştirir. Bir duygu hissettiğinizde bu sizin nefes alış verişinizi değiştirir ve nefes alış verişinizi değiştirdiğinizde de duygularınız değişir.

İkincisi ise, daha önceden bahsettiğim gibi, duygular bazı sonuçlara varmamıza neden oluyorlar. Dünya ve kendimiz hakkında vardığımız bu sonuçlar ise mantığımızın temelini oluşturuyorlar ve bu mantık da davranışlarımızı etkiliyor.

Bununla başa çıkmak için an içinde hissettiğimiz duyguyu azaltmanın yanında dünya ve kendimiz hakkında çıkardığımız bu sonuçlara eleştirel bir şekilde bakmalıyız.

Son olarak da bu sonuçların, nasıl otomatik davranışlara dönüştüğüne dikkatimizi vermeliyiz. Bu davranışları değiştirmek istiyorsak, hem kimlik hissimize hem de duygusal deneyimlerimize bakmalıyız.

Ama sanırım henüz senin sorunu cevaplamadım. Bahsettiğim negatif duygu yumağının, enerjinin Batılı karşılığı ne diye sormuştun. Ben bunu bilinçaltımızda yaşayan travma ile eşleştiriyorum. Batıda biz buna travma diyoruz ve bir travma bir şekilde bilinçaltımızda yaşamaya devam ediyor. Bu da şema denilen bir şey üretiyor. Bunlar, bilişsel davranış terapisi ya da narsist savunma mekanizmalarından bildiğimiz otomatik düşünceler. Düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız arasındaki ilişkiye baktığımızda, bunların neredeyse birebir örtüştüğünü görebiliyoruz.

Travma konusunda uzman Dr. Paul Conti, benim 20 yaşındayken geçirdiğim bir trafik kazasıyla ilgili bir yorum yapmıştı. Büyük bir travmaya neden olan bir şeyle karşılaştığında, travma sonrasındaki anılarımızın, travma öncesindeki anılarımızı da renklendireceğini söyledi. Daha önce bunu hiç bu şekilde düşünmemiştim.

Kaza sonrası araba kullanma düşüncesi bende kaygı yaratıyordu ki daha önce böyle bir kaygım yoktu. Ama kaza sonrasında “ben zaten araba kullanmayı hiç sevmezdim”, “araba kullanmaktan hep korktum” diye düşünmeye başlamıştım.

Bu beynimizin bir özelliği, bir hatası değil.

Nasıl?

Örneğin bir restorana 5 kez gittiğini ve bu restoranın favorilerinden biri olduğunu düşün. Ama altıncı gidişinde yemekten zehirleniyorsun. Bu olduğunda beynin “bu restoranda yemek yediğimizde 16.6% oranında zehirlenme riskimiz var yani burada yemek yemek sorun olmaz” diye bir hesaplama yapmıyor. Sadece bir kötü deneyim, tüm geçmiş deneyimlerimizi de negatif önyargıya boğabiliyor. Bu bir hayatta kalma mekanizması.

Bir insanın birçok kez bir su kaynağına gittiğini düşünün. Ama son gidişinde su kaynağından bir timsah fırlayıp bu kişiyi yemeye çalışırsa, eve dönüp “son 5 gidişimde bir şey olmadı ama acaba şansım mı yaver gitti? Orası gerçekten de güvenli mi?” diye düşünmesi, kişinin hayatta kalması açısından faydalı olur.

Yeni yeni gelişmekte olan bir bilim dalı var: nöroekonomi. Nöroekonomi, özellikle negatif deneyimlerimiz etrafında şekillenen bilişsel önyargılarımızı inceliyor. Bu çalışmalardan öğrendiğimiz şeylerden birisi, insan beyninin gerçekliği algılamayı değil de, gerçekliği kendi hayatta kalma şansını arttıracak şekilde ayarlamayı istediği. Bu konuda gerçekten ilginç ve korkutucu bir örnek vereceğim.

Bir kıza buluşma teklif edeceğimi düşünelim. Beynim bu kıza buluşma teklif etmeyi ve kızın bu teklife evet dediğini düşündüğünde, dopaminerjik beyin merkezlerinden biri olan nucleus accumbens aktif hale geçmiyor. Yani olası bir “evet” pozitif zevk duygularını harekete geçirmiyor. Ama olası bir “hayır”, negatif beyin devrelerini harekete geçirip şimdiden acı çekmeme neden olabiliyor. Yani böyle bir durumda nelerin yanlış gidebileceğini düşündüğünüzde, gelecekteki potansiyel kaybın acısını şimdi hissedebiliyorsunuz. Ama potansiyel kazancın zevkini şimdi hissedemiyorsunuz. Negatif düşüncelere çok daha yatkın olmamızın nedenlerinden birisi de bu.

Bu çok temel bir nörobilimsel asimetri ve bunu 10 yıl öncesine kadar bilmiyorduk. Artık nörobilim bulguları ile insanların neden riskten kaçmaya eğilimli olduklarını biliyoruz.

Benim kaygı maliyeti dediğim bir fikir var. Bir şeyi yapmayı ne kadar uzun süre düşünürsen, o şeyi henüz yapmadığını da o kadar çok düşünüyorsun. Sabah kalktığında meditasyon yapman gerekiyor ve meditasyon yapana kadar bugün meditasyon yapmadım diye beş kez düşünüyorsun. Oysa kalkar kalkmaz meditasyon yapsan, bu düşünceler aklından geçmeyecek. Yani yapılması gereken şeyleri önceden yapmak, yapmamaya göre ciddi tasarruf sağlıyor. Bir şey yapmadığımız zamanın nötr olduğuna inanıyoruz ama bir şey yapmamak yerine iyi ya da kötü bir şeyler yapmak her zaman kazanç sağlıyor.

Burada daha önemli bir şey daha var. Bir şeyi yapman gerekirken yapmadığını düşünüp durmak, nasıl bir insan olduğun hakkında negatif bir beyin devresi, bir hikaye ve kimlik oluşturmaya neden oluyor.

Bu 100% doğru. Sabah kalkar kalkmaz meditasyon yapmadığında bunu kendine bir kez değil beş kez hatırlatıyorsun. Oturup meditasyon yapmak bir miktar irade gerektiriyor. Bunu yapmadığın için kaygı duymaya başladığında, negatif kaygı devren aktif hale geliyor. Bu da oturup meditasyon yapmak için kullanabileceğin irade gücünü bu kaygıyla başa çıkmaya çalışarak tüketiyorsun. İrade gücün düşüyor ve kendini meditasyon yapmaya zorlamaya iraden kalmıyor. Bu seni daha da kaygılandırıyor ve bu nedenle üçüncü, dördüncü ve beşinci kez düşüncelerini işgal ediyor.

Sonunda kendimiz hakkında o kadar çok hayal kırıklığı duyuyoruz ki, şansımız varsa oturup meditasyon yapıyoruz. Ama bahsettiğin gibi kaygı deneyimlemenin bile maliyeti çok yüksek.

Peki modern dünyada neden kaygı, depresyon ve odaklanamama üçlüsü artıyor? Belki başka şeyler de var ama daha çok bu üç duygu artıyor.

Bu konuda biri Doğu bakış açısından diğeri de Batı bakış açısından iki cevabım var.

Doğu bakış açısından bakarsak, utanç ve pişmanlık, büyük birer depresyon deneyimi. İnsanlar genellikle gelecek hakkında değil geçmiş hakkında depresyona giriyorlar. Gelecek hakkında depresyona girdiklerini düşündüklerinde bile, geçmiş davranışlardan türettikleri sonuçlar nedeniyle depresyon hissediyorlar. Örneğin “gelecek hakkında ümidim yok zira ben bir kaybedenim” diyorlar. “Ben kaybedenim” kısmı geçmiş deneyimlerden geliyor.

Doğu perspektifinden bakarsak zihin sadece üç yerde olabilir. Şu anda olabilir, geçmişte olabilir ve gelecekte olabilir. Depresyonla ilgili bildiğimiz şeylerden birisi, depresyonun zihnin geçmişe saplanıp kaldığı yerde var olması. Geçmiş davranışlarla ilgili pişmanlık ve utanç olan yerde.

Kaygı ise gelecek odaklı bir duygu. Geçmişte olan bir şeyle ilgili kaygı duyamayız. Yani zihnimiz geleceğe gittiğinde kaygıya açık hale geliriz, zihnimiz geçmişe gittiğinde de depresyona açık hale geliriz.

Bunun anlamı ne? Yoğun kaygı ile mücadelede kullanılan ilaçlar benzodiazepinler ve serotonerjik ilaçlar. Benzodiazepinler temelde beyni uyuşturuyorlar yani beyin fonksiyonlarını %50 azaltıyor. Serotonerjik ilaçlar da buna benzer bir şekilde çalışıyorlar. Bu ilaçlarla tam anlamı ile beynimizi uyuşturmaya çalışıyoruz. Neden? Beynimiz kontrolden çıktığı için. Kaygımızı kontrol edemediğimiz, bir döngüye takılı kaldığımız için. Örneğin panik atak gibi şeyler yaşadığımız için.

Problemin köküne indiğimizde, eğer bu konuda düşünmeyi bırakabilirsek, kaygının ortadan kalktığını görüyoruz. Bağımlılıklar ve teknoloji de tam olarak burada devreye giriyorlar. Düşünmeyi durdurmak için “hadi porno izleyeyim” diyoruz. Çünkü porno izlerken ya da bilgisayar oyunu oynarken, yarın hakkında kaygılanmayı bırakıyorum.

Burada olan şey ne? Dikkatimizi şu ana getirmemiz. Çünkü örneğin bilgisayar oyunu oynarken, geleceği düşünmüyoruz. Bilgisayar oynamanın tüm zevki de buradan geliyor. Oyunda kazanmaya çalışıyorsunuz ve oyun tüm dikkatinizi şimdiki zamana getiriyor. Bunun bağımlılık yapıcı olmasının nedeni de bu.

Ama bu aynı zamanda bir problem de yaratıyor zira kendinizi şimdiki zamana sürüklemek için bilgisayar oyunu kullandığınızda, beyninizin ön lobları zayıflıyor. Artık zihninizi kontrol edemez hale geliyorsunuz ve oyun oynamayı bıraktığınız anda zihniniz yeniden kaygı ve depresyon haline geri dönüyor.

Kanıt temelli farkındalık tekniklerine bakarsanız, depresyon ve kaygı ile ilgili olanlarının dikkat kontrolü ile ilgili olduğunu görürsünüz. Eğer zihninizin dikkatini kontrol edebilirsiniz, depresyon ve kaygı erimeye başlar. Bunu ben kendi klinik çalışmamda da gözlemledim.

Depresyon ve kaygı neden daha da yaygınlaşıyor ve kötüleşiyor? Benim düşünceme göre, buna gerçekten inanıyorum, bu sorunun kökünde kasıt var. Teknolojinin en büyük

etkisine bakarsanız, tüm hepsi dikkat ile ilgili. Tüm teknolojiler bizi ekrana (veya kulaklığa) yapışmış şekilde tutmaya çalışıyorlar.

Teknoloji başka sorunlara da neden oluyor. Örneğin herkes filtre kullanmaya başladığında, insanların özgüvenleri düşmeye başlıyor ve bu da daha çok depresyona neden olabiliyor. Buna benzer başka şeyler de var. Ama bence dikkat problemi bu işin en temel problemi.

Bilgisayar oyunları çok fazla “ölüm” ve kaybetme içeriyor. İnsanlar sanal dünyada bunu sürekli yaşamalarına rağmen, neden gerçek dünyada reddedilmeyi sindirmekte güçlük çekiyorlar?

Aslında bilgisayar oyunlarında kaybetme ya da “ölme” olmasa, insanlar için çok daha iyi olurdu.

Bilgisayar oyunlarında ölüyorsunuz, kaybediyorsunuz ve sonra ne oluyor? Hemen “yeniden doğuyoruz” ve yeniden deniyoruz. Bilgisayar oyunu insana kaybetme ilüzyonu veriyor. Bu bir ilüzyon zira bilgisayar oyununda yenilmenin hiçbir sonucu olmuyor ve oyunlar sonunda sizin kazanacağınız şekilde tasarlanıyorlar.

Gerçek dünyada ise yenilginin sonuçları var. Bir dersten kalırsanız, başka birinden A alsanız bile not ortalamanız düşer. Gerçek hayatta yeniden oynama diye bir şey yoktur.

Şimdi elimizde, kaybetmenin hiçbir maliyetinin olmadığı sanal bir dünya var. Bir yanda da kaybetmenin oldukça maliyetli olduğu gerçek dünya var. Beyniniz bu iki dünyada da yenilgiyi deneyimliyor.

Bu arada ödülün esirgenmesi, daha fazla dopamin salgılanmasına da neden oluyor. Yani biriyle rekabet ederek oynadığınız oyunda kaybederseniz, bir sonraki oyunu kazanmak çok daha zevkli oluyor. Ama bütün bunlar yapay. Ödülün esirgenmesi yapay, kaybetmek yapay ya da daha doğrusu güvenli. Bilgisayar oyunları her zaman güvenli ama gerçek hayatta her zaman güvenlik diye bir şey yok. Gerçek hayatta her şeyin kalıcı bir sonucu var.

Neden sürekli bu konuda örnek veriyorum bilmiyorum ama bir kadına buluşma teklif ederseniz ve sizi reddederse, ertesi gün okuldaki herkes bunu duyacaktır. Bilgisayar oyunları yenilmek için güvenli yerlerdir ve oyunlarda böyle şeyler olmaz.

İnsanlar duygularını hissetme ve entegre etme konusunda nasıl daha başarılı olabilirler?

Bu harika bir soru. Bu sorunun cevabı, kişiden kişiye değişir. Cevap kadınlar ve erkekler için farklı.

Östrojenin insanın içsel duygusal durumu ile ilgili farkındalığını arttırdığını biliyoruz. Kadınların duygusal deneyiminin dalgalı olmasının nedeni bu. Bu iyi ya da kötü bir şey değil ama böyle.

Erkekler için sorunun cevabı daha değişik zira erkekler duygularını belli şekillerde deneyimlemeye güdülenirler. Erkekler için duyguları ile bağlantıya geçmenin en iyi yolu vücutları ve ilginçtir ki rasyonel akılları aracılığıyla.

İnsanların duygularını vücutlarında hangi bölgelere yansıttıkları üzerine harika bir araştırma var. Yani “karnımda kelekler uçuşuyor”, “boğazım düğümlendi”, “biri taşaklarım tekme atmış gibi oldum”, vs.

Duyguların sadece zihinsel olmadıklarını, aynı zamanda fizyolojik olduklarını hatırlayalım. Biz erkekler ne hissettiğimizi bilemeyebiliyoruz. Aslında bir şey hissettiğimizi bile bilemeyebiliyoruz. Ama bu, duygularımızın aktif olmadıkları anlamına gelmiyor. Bu durumda ben insanlara, dikkatlerini vücutlarına vermelerini tavsiye ediyorum. “Vücudunda ne hissediyorsun?”, “vücudunun neresinde rahatsızlık hissediyorsun?” gibi sorular soruyorum. Erkekler bu konuda çok iyiler.

İkincisi, insanlara ne hissettiklerine dikkat etmelerini ve bunu başka biri hissetse onların hangi duyguyu hissettiğini tahmin edeceklerini soruyorum. Bir insan karnında kelekler, ya da boğazında düğüm ya da göğsünde sıkışma, vs. hissediyorsa, sizce bu duygular neler olabilir diye soruyorum.

Tam bu noktada, rasyonel akıl devreye giriyor. “Belki üzüntü”, “belki kaygı”, “belki endişe”, belki aşk” vs. İnsanlar bunu yaptıklarında, “aman Tanrım, tüm bunları hissediyorum” diyorlar. Zaten duyguları izole etmenin zor olmasının nedenlerinden birisi de bu. Birçoğunu birden hissediyoruz. Birçoğu, birbirleri ile çelişiyor.

Size tavsiyem, farkındalığınızı vücudunuza vererek başlayın ve kendinize bu soruları sorun. Bunun sizi ne kadar ileri götüreceğini tahmin edemezsiniz.

İnsanın iç duygusal durumuna renk körü olmasını tanımlayan klinik bir terim var: alesitmik. Örneğin bir erkeğe ne hissettiğini sorduğunuzda “öfke” diye cevap veriyor. Zorbalığa uğradığında öfke hissediyor, bir kadın tarafından reddedildiğinde öfke hissediyor, vs. Bir erkeğe hayat nasıl gidiyor diye sorduğunuzda sinir bozucu diyor. Tek farkında olduğumuz duygu öfke gibi görünüyor.

Erkekler sadece öfkeyi hissetmeye koşullanmış gibiler. Öfkenin altında başka birçok duygu var ama sadece öfkeyi hissediyor gibiyiz. Bu da insanın iç duygusal durumundan gelen sinyalleri yakalayamaması demek.

Araştırmalar çoğu erkeğin alesitmik olduğunu gösteriyor. Bunun nedeni muhtemelen kısmen testosteron, kısmen de yetiştiriliş tarzımız. Kim bilir başka hangi nedenleri de var. Ne kadarı doğadan, ne kadarı yetiştirilişten bilmiyoruz. Ama çoğu erkeğin gerçekten ne hissettiklerinin farkında olmadıklarını biliyoruz.

Birçok erkek o kadar da çok şey hissetmiyorum diyor. Kendimi robot gibi hissediyorum diyen birçok erkekle konuşuyorum. Ve hatta duygusal deneyim eksikliğini kutsuyoruz bile. Ama problem şu ki, bir şeye karşı hissizleşmek, o şeyin var olmadığı anlamına gelmiyor.

Günümüzde erkeklerdeki ve kadınlardaki alesitmi eşitlenme yönünde gidiyor. Bunun ana nedeni bence teknoloji kullanımı. Tüm teknoloji çeşitleri negatif duygu devrelerimizi bastırıyor ve hepimiz daha alesitmik hale geliyoruz.

İnsanların daha fazla alesitmik hale gelmeleri çok büyük bir problem. Çünkü sizin duyguların farkında olmamanız, o duyguların harekete geçmeyeceği anlamına gelmiyor.

İnsanların hayatları hakkında kafa karışıklığı içinde olmalarının nedenlerinden biri de bu. Sabah erken kalkamamalarının, daha yüksek bir iş pozisyonuna bir türlü başvuramamalarının, insanlara karşı sınırlarını çizememelerinin nedenlerinden biri bu. İnsanların içlerinde, varlığına karşı hissizleştikleri ama davranışlarını kısıtlayan bir duygusal yangın fırtınası cereyan ediyor. İnsanlar kendilerine ne olduğunu anlayamıyorlar ama felce uğramış, oldukları duruma saplanmış gibi hissediyorlar. Neden disiplinli ve çalışkan insanlar gibi olamadıklarını anlayamıyorlar.

Neden yataktan zamanında kalkamıyorsunuz ve neden yapmanız gerekenleri yapamıyorsunuz? Çünkü sizi bunu yapmama konusunda motive eden başka bir şey var ve bu şey de genellikle sizin farkında olmadığınız bir duygudur.

Bu oldukça ilginç bir durum. İnsanlar öncelikle kendilerine kötü hissettirdiği için duyguları hissetmek istemiyorlar. İkincisi, artık kendimizi duygularımızdan uzaklaştırabileceğimiz araçlara sahibiz. Üçüncüsü ise, rasyonel olmayı yüceltiyoruz ve duygulara ikinci sınıf vatandaş gibi davranıyoruz. Kendimizi rasyonel, duygular gibi “aptalca” ve “temel” şeylerin üstünde düşünürler olarak görüyoruz. Duyguları zayıflık olarak görüyoruz.

Benim düşünceme göre negatif duygular hakkında konuşmak iyi bir şey ve hatta negatif duyguların mekanizmasını anlamak zorundayız. Anlamanız gereken şey, zihinde bırakılan her şeyin katlanarak büyüyeceği.

Örneğin çocukken tacize uğrayan bir hastayı ele alalım. Taciz ve şiddet olan evlerde genellikle gizlilik de olur ve gizlilik insanın içinde ne varsa onu büyütür. Ama travma alanında içinizde ne varsa dışarı çıkarmanız, inanılmaz bir iyileşme sağlıyor. Bir şeyi her söylediğinizde, zihindeki enerji azalıyor. Bu, pozitif düşünceler için de geçerli. Bir insan ne zaman büyük hayalleri hakkında konuşursa, bu şeylerle ilgili zihinsel enerjileri azalıyor ve hiçbir şey başaramıyorlar. Ryan Holiday “bir şey hakkında konuşmak ve o şeyi yapmak aynı kaynakları tüketir” der.

Yani zihninizdeki pozitif şeyler hakkında konuşmanız, sizin o şeyleri yapabilme ihtimalinizi azaltır ve bu da muhtemelen negatif bir şey. Ama zihindeki negatif şeyler

hakkında konuşmamak, içsel basıncı salmaz ve basıncın birikmesine neden olur. Günümüzde insanlar pozitif şeyler hakkında çok konuşmaya ve negatif şeyler hakkında çok konuşmamaya meyilliler. Oysa bunun tam tersinin olmasını istersiniz.

Bir insan fazla öz farkındalık ve derin düşünme gibi sorunlara sahipse ne yapmalı? Bir takipçisi bunu Jordan Peterson'a soruyordu. "Farkındalığının derinlikleri, benim ızdırap çekmemi neden oluyor. Her şeyi çok derinden hissetmek bir nimet mi yoksa lanet mi? Bu bence harika bir soru. Bu konudaki görüşünüz nedir? Yüksek öz farkındalığı olan insanlar bununla nasıl başa çıkabilirler.

Bir miktar öz farkındalığınızın olması iyi ya da kötü bir şey değil. Problem, kontrolün kimde olduğu. Yani "çok fazla öz farkındalığa sahip" insanların esas problemi, farkındalıklarının nereye gittiğinin kontrolünün ellerinde olmaması. Benim deneyimim, bu insanlara dikkatlerini ve odaklarını nasıl kullanabileceklerini öğrettiğinizde bunu avantaj olarak kullanabildikleri yönünde.

Sorun şu ki bu insanlarda çok fazla dikkat olsa da bu dikkat çok dağınık. Dikkatleri sürekli oradan oraya atladığı için boşa gidiyor. Sürekli olarak şunun farkındayım, sonra şunun farkındayım, şunu düşünüyorum sonra şunu düşünüyorum şeklinde yaşıyorlar. Bu insanlar, dikkatlerini odaklamayı öğrenmeliler. Dikkatlerini odaklamayı öğrendikten sonra, odaklanmış dikkatlerini şahane bir araç olarak kullanabilirler.

Bu konuda yapabileceğiniz alıştırma var. Örneğin sabit bir noktaya, göz kırpmadan bakma alıştırması. Örneğin bir muma 30 saniye, 60 saniye ya da 90 saniye, göz kırpmadan bakmak gibi. Bunu bir öğretmenden öğrenmeniz daha iyi ama siz muma göz kırpmadan bakmaya çalıştığınızda, vücudunuz size sürekli olarak göz kırpmaya, hareket etme sinyalleri yollayacak. Siz ise bu rahatsız duruma karşı geleceksiniz. Burada yaptığınız, dikkatinize rahatsız durumlarda bile bir şeyleri yapmamayı öğretiyorsunuz. Bunu yapabildiğiniz zaman kendinizi oldukça güçlü ve kontrolü elinde tutabilen biri gibi hissedeceksiniz. Ama bu pratiği yaparken gözlerinize hasar vermemeniz lazım. Bu nedenle bu alıştırma çok fazla yapmayın.

Yapabileceğiniz bir başka pratik ise hareketsiz durma. Bir yerde hiç hareket etmeden oturduğunuzda, zaman içinde vücudunuz artan oranda rahatsız hisseder. Çok büyük bir hareket etme isteği ile dolarsınız.

Bu alıştırmayı yapan birçok insan, alıştırma süresince nefes alıp vermelerinin harika bir şey olduğunu görür. Vücudunuz hareket etmek için ağlarken, nefesinize odaklanırsanız, bu rahatsızlıktan kaçabilirsiniz. Ama odağınız nefesinizden uzaklaştığı an, büyük bir rahatsızlık hissine geri dönersiniz. Bu alıştırmayı yeterince uzun süre yapan insanlar, nefes alıp vermenin oldukça neşe getiren bir şey olduğunu fark ediyorlar. Hayatlarındaki mutluluğun, kendilerine mutluluk getirdiğini düşündükleri şeylere bağlı olmadığını, nefes alıp vermenin bile mutluluk getirdiğini ve rahatlatıcı olduğunu görüyorlar. Ve bütün gün nefes alıp veriyorsunuz, sadece bunun çoğu zaman farkında değilsiniz. Bunun sonucunda umduğum, ki benim gözlemlediğim de bu yönde, hayatın neşesinin kendi içlerinde yaratıldığının farkına varmaya başlıyorlar. Bunun nasıl yaşadıkları ile ve şeyleri nasıl algıladıkları ile ilişkili olduğunu anlamaya başlıyorlar ve bundan sonra da sihirli şeyler meydana geliyor.

Peki insan (meditasyon yaparken) bir muma ne kadar süreyle bakmalı.

Bunu bilen biriyle yapıp öğrenmek en iyisi ama benim tavsiyem rahatsız hissedene kadar. Ama acı hissettiğinde bırakmalı. 30 - 60 saniye ile başlayıp 2-3 dakikaya sonra 4 dakikaya çıkarmak en iyisi. Bu genellikle yeterli olacaktır. Gözlerinde basınç nedenli gibi problemleri olanlar doktora danışabilirler.

Bunun sonunda belli bir tünel görüşü elde edersiniz. Gözlerinizdeki ışık alıcıları yorulduğunda, gözlerinizi kapayın ve mumun negatif bir imajının asılı kaldığını göreceksiniz. Bir süre de zihninizle o negatif imaja odaklanın. Bu şekilde alıştırmayı 15-20 dakikaya kadar uzatabilirsiniz.

Farklı bir egzersiz de, 30 dakika kadar duvara bakmak. Bu bizim kendi topluluğumuzun devrimsel uygulamalarından birisi.

Günümüzde dikkatimiz o kadar dağınık ve kendi dışımızda ki, insanlar bana “hayatta ne yapmak istediğimi bilmiyorum” diye geliyorlar. “Şu bölümde okuyorum, şunu mu okusam?”, “ayrılısam mı, ayrılmasam mı?”, “iş değiştirsem mi, değiştirmesem mi?”, vs.

Ne yapacağımızı bilemediğimizde de cevabı dışarıda arıyoruz. Influencerlara bakıyoruz ve onlar bize şunu yap, bunu yap diyorlar. Influencerlardan önce gerçek influencerlarımız var, anne ve babalarımız. Ebeveynlerimiz bize örneğin doktor ol derler, başarmamız gereken belli şartlar koyarlar.

Burada temel şey şu ki, dikkatimiz sürekli olarak dışarıda. Duşa alırken bile, verimlilik adına, çok faydalı bulduğumuz bir podcastı açıp dinliyoruz. Traş olurken mesela, dil öğrenme yayını dinliyoruz. Ben tıp okurken sürekli olarak bunu yapıyordum. Dışarıdan girdi alıp duruyordum.

Sonuçta kendimizle başbaşa yeterince zaman harcamıyoruz ve içsel pusulamız ile bağlantımız kopuyor. Ne yapacağımızı bilmiyor olmamız çok doğal. Dinlediğimiz insanlardan biri bugün bunu söylüyor, biri yarın başka bir şey söylüyor. Sürekli olarak fikrimizi değiştiriyoruz, resmen programlanmış şizofreni gibi bir şey yaşıyoruz.

Bu konudaki uygulamamız duvara bakmak. Bir saat boyunca sadece duvara bakmak. Bunu yaptığınızda, başlangıçta can sıkıntısı hissedeceksiniz. Sonra da içinizde biriken tüm o negatif, atıl durumda bekleyen tüm yaralarınız, can acıtan kötü deneyimleriniz yüzeye çıkmaya başlayacaklar.

Normalde can acıtıcı şeyler yüzeye çıktığında otomatikman telefonunuzu elinize alıyorsunuz ve dikkatinizi acıdan uzaklaştırıyorsunuz. Ama bunu yaptığınızda acınız yok olmuyor. Bilinçaltınıza iniyor ve orada yaşamaya devam ediyor.

Duvara bakma alıştırmasında ise, duvara bakıyorsunuz ve zihninize ne gelirse, gelip geçmesine izin veriyorsunuz. Bu deneyim çok garip şeylere yol açabiliyor. Mesela bazı insanlar ağlamaya başlıyorlar. İnsanlar daha önce hiç hissetmedikleri şeyler hissediyorlar.

Duvara bakma alıştırmasında ilk 5-15 dakika genellikle can sıkıntısı ile geçiyor. Özellikle DEHB olanlar dikkat vermekte zorlanıyorlar ve zihinleri oradan oraya atlıyor. Bazıları

sonuçta gerçekten sakın bir zihne sahip oluyorlar ve %10-25 diyebileceğim bir azınlık ise bu deneyimden bir şeyler öğreniyorlar ve duygusal katarsis (rahatsız edici duyguları dışarı vurarak onlardan kurtulma) yaşıyorlar. Çoğu insan da, kendileri ile başbaşa kalmaktan korkmalarına gerek olmadığını farkına varıyorlar. Bu çok güçlü bir şey. Sizi eğlendirmesi için başka birine ihtiyacınız olmadığını görüyorsunuz.

8 saatlik bir uçak yolculuğunda kitap okumaya, telefona ya da ekrana ihtiyacınız yok. Orada öylece oturup korkutucu ama harika bir şey görüyorsunuz: orada sadece oturarak bir şeyler öğrendiğinizi.

Birçok insan için sorun, içlerinde çok fazla negatif olması ve kendi başlarına kaldıklarında dışarı çıkan bu negatif yığınının altında ezilmeleri. Kendi başına oturmak inanılmaz derecede rahatsız edici bir deneyim olabiliyor.

Eski Hindistan mitolojisinde bir hikaye var. Hikayede okyanusun dibinde kutsal bir madde var ama onu bulmak için daldığınızda, karşınıza çıkan ilk şey zehir oluyor. Aynı şekilde kendi içinizdeki hazineyi bulmak için daldığınızda, karşınıza ilk zehir çıkıyor. Zehir, içsel huzur için yürümeniz gereken yolda içinden geçip aşmanız gereken bir şey.

Kendinizle başbaşa kalıp içinize yönelmeniz, bir bahçede taşları kaldırıp altında altın aramanız gibi. Ara sıra karşınıza gerçekten bir cevher çıkıyor örneğin kendinizle ilgili güzel, gurur duyduğunuz bir şey çıkıyor. Ama bu, kaldırdığınız 20 taştan birinin altından çıkıyor. Geri kalan 19 taşın altında ise korkutucu ya da mide bulandırıcı şeyler var.

İçsel yolculuğun ve hatta terapinin zor tarafı da bu. Önce negatif geliyor ve ondan sonra pozitif geliyor. Taşların altında çok fazla sayıda negatif çöp oluyor zira taşları kaldırdığınız bahçe çok uzun zamandır bakımsız kalmış bir bahçe. Negatif çöp birikmiş bir bahçe.

Aborjin (asıl yerli, aboriginal) biri ile çalışmışım ve bu insanların hayatlarında, duygularını işlemek için çok fazla vakitleri olduğunu fark etmişim. İlkel çağlarda ve günümüzde ilkel yaşayan toplumlarda, insanlar ava gidiyorlar ve uzun av sürecinde biraz konuşsalar da genellikle uzun süreler boyunca yalnız kalıyorlar.

Beynimiz minimum dışsal uyaran ortamında evrildi ve beynin fabrika ayarı, saatlerce içe bakmaya yönelik. Örneğin tereyağı yapmak için sütü uzun süre çalkalarken, ağları veya mızrakları onarıırken, uzun süreler boyunca ne düşünüyorduk? Beynimiz duygularımızı işliyordu. Beynimiz gün içinde çok uzun süreler boyunca duygularımızı işlemeye yatkın.

Günümüzde ise bunu kaybettik ve işlenmemiş negatif biriktiriyoruz. Sonra içimize bakmaya başladığımızda da, bu birikmiş negatif çöp yığını karşımıza çıkıyor. Bu nedenle terapist ihtiyacı duyuyoruz zira birçok insan, bu kadar birikmiş negatifi kendi başına işleyemiyor.

Negatif çöpi işlemeye başladığınızda, bu negatifi beslemediğiniz sürece negatif çöp çözülür ve çok fazla miktarda pozitif bulmaya başlarsınız.

Terapiye başlamayı düşünen insanlara ne tavsiye edersiniz? Terapiden en fazla miktarda yarar sağlamak için ne yapabilirler?

İlk hatırlamaları gereken şey, terapinin terapist ile kendileri arasında bir ortaklık olduğu. Bu nedenle eğer terapistiniz ile çalışmak hoşunuza gitmiyorsa başka bir terapist bulun. İlk yapmanız gereken şey, terapi çeşidinden önce sizin için doğru terapisti bulmak. Benim tavsiyem, ikişer hafta ara ile üç farklı terapist ile randevu alın. Eğer birini gerçekten severseniz, diğerini ya da diğerlerini iptal edebilirsiniz. Ya da üç terapistle de görüşüp sizin için en iyisiyle devam edin. Ama sadece bir tane terapist denemeyin.

İkincisi, eğer terapi sizin için çalışmıyorsa, bunu terapistle söyleyin. Birçok insan terapisti hayal kırıklığına uğratmamak için bu bilgiyi kendilerine saklıyorlar. Bazen bunu söylediğinizde terapistiniz, size aslında göremediğiniz gelişiminizi de gösterebiliyor.

Burada birçok erkeğin beyaz şövalyeliği de devreye giriyor. Kadınları üzmemek istemeyebiliyoruz ve eğer terapist kadın ise bunları ona söyleyemeyebiliyoruz.

Terapist ile girdiğiniz ortaklığın güzel tarafı, söylediklerinizin kötü sonuçları konusunda endişelenmeyeceğiniz bir alan yaratabilmeniz.

Saygısız, etik olmayan veya istismarcı şeyler söylememeli ya da yapmamalısınız ve terapist de bu konuda sizi uyarmalı. Ama bazen bana bağırarak ve hakaret eden

hastalarım oluyor. Bunlar birden istemsizce de ortaya çıkabiliyor. Ben de “tamam, ben bilmem neyim diyelim. Peki bu durumda ne yapmak istiyorsun?” diyorum. “Bu bir daha bana gelmeyeceğin anlamına mı geliyor yoksa bu konuda beraberce bir şeyler yapmamız gerektiği anlamına mı?”

Bugün ayrılık sonrası erkeklerin kendi hayatlarına son verme ihtimallerinin 4 kat yüksek olduğunu gösteren bir araştırma gördüm. Bunun nedeni erkeklerin duygusal destek için genellikle partnerlerine yaslanmaları. Burada sorun şu ki, partnerinizle dengede olması gereken, ikili bir ilişkiniz var. Evet bir yandan duygusal olarak partnerinize sığınabilmek istersiniz ama aynı zamanda partnerinizin size saygı duymasını, sizi sevmesini de istersiniz. Kendinizle gurur duymak istersiniz.

Terapinin güzel yanlarından birisi, karşınızdaki insanın hakkınızda ne düşündüğünü umursamadığınız nadir yerlerden biri olması. Bu oldukça özgürleştirici olabilir. Terapide utanacağınız, cinsel, tekrarlanan şeyleri konuşabilirsiniz. Bir danışan gelip “rüyamda çok yakın bir akrabamla cinsel ilişkiye girdiğimi gördüm” diyebilir ve bunu başka hiçbir yerde anlatamaz.

Terapi erkeklerde neden daha az etkili?

Duygularımız hakkında önyargılarımız var. Birincisi, duygularımızın tamamen zihinsel olduğunu düşünüyoruz. İkincisi de duygularımız hakkında konuşmanın, onlarla başa çıkmanın en iyi yolu olduğunu düşünüyoruz.

Terapi, duygularımızla başa çıkma konusunda, kanıta dayalı en etkili araçlardan birisi. Ama bu konuda bazı önyargılar var. Öncelikle tarihsel olarak, terapi görenlerin ve terapistlerin çoğu kadın.

Burada erkekler aleyhine bir durum da, örneğin bilişsel terapi konusunda %50 erkek - %50 kadın şeklinde yapılan araştırmalarda bile seçim önyargısı olması. Terapi başarısı konusunda örneğin, duygular hakkında konuşmak işe yaramadığı için terapiye gitmeyenleri hesaba katmıyoruz.

İnsanlara iki çeşit terapi verebilirsiniz. Birincisi duygusal destek terapisi yani duygular hakkında konuştuğunuz terapi. İkincisi ise araçsal destek terapisi yani problem çözme üzerine kurulu terapi.

Araştırmalar, erkeklerin duyguları hakkında konuşmaktan çok, problem çözmeyi tercih ettiğini gösteriyor. Ama terapi eğitime bakarsanız, problem çözme aktif olarak geri plana itiliyor. Terapistin görevi problem çözmek değil deniliyor.

Okulda 16 haftalık terapi dersinde birgün öğretmen, “biri size gelip, bana kız arkadaş bulma konusunda yardımcı olabilir misiniz?” dediğinde doğru cevap nedir diye sordu. Doğru cevap da, “bana neden bir kız arkadaş bulamadığını düşündüğünü anlamamda yardımcı ol” gibi bir şeydi. Yani doğru cevap “evet” değil. Terapistler meslek olarak, insanlara problemlerini çözmeleri konusunda yardım etmekte pek iyi değiller.

Erkekler ile ilgili ruh sağlığı verileri, intihar eden erkeklerin %37-66 kadarının ruh sağlığı problemi olmadığını gösteriyor. Burada oldukça rahatsız edici bir sinyal var. Bu erkeklerin ruhsal problemleri yok, bir hayatları var. Kendi durumları hakkında bir çözüm bulmaya çalışıyorlar ve gidebilecekleri bir yer olmuyor. Bunu özellikle ekonomik durum bozuldukça daha fazla görüyoruz.

Bazen bana gelen erkekler kafalarından intihar düşünceleri geçtiğini, düşük özdeğere sahip olduklarını söylüyorlar. Bu insanlara depresyon teşhisi koyuyorum ve bana hayatlarını anlatmalarını istiyorum. Bana “30 yaşındayım, işsizim, hiç ilişkim olmadı” gibi şeyler söylüyorlar. Böyle biri geleceğe nasıl güvenle bakmakta zorlanıyor ve böyle birine yardım etmenin en büyük bileşeni, sadece problemleri hakkında konuşmak değil, bir hayat inşaa etmelerine yardımcı olmak. Ama terapistler bu yönde eğitim almıyorlar.

Bu yeni bir terapi türü mü gerektiriyor? Benim terapi tanımına baktığımda aklıma gelen, bunun bir çeşit koçluk alanına girdiği. Yaşam koçluk diye bir alan var değil mi? Bence terapi somut sonuçlara odaklanmayı bırakmaya başladı.

Terapistin performansını, hastasının depresyon, kaygı skorunu düşürmek gibi şeylerle ölçüyoruz. Bence bu oldukça mantıklı bir ölçüm zira bu aynı zamanda bizim işimiz. Ama terapi performansını, bu insanların ne kadarının kariyerinde yükseldiği, ne kadarının

evlendiği gibi şeylerle ölçmüyoruz. Ama bu tür şeyler, insanların hayatlarını yaşamaya değer kılan şeyler.

Bağımlılara bakarsak, bağımlıların çoğu erkek. Bu konuda da kanıt temelli teknikler içinde en iyilerinden birisi, motivasyonel görüşme. Burada insanlarla ne hissettiklerini konuşmuyoruz, rüyalarını konuşup yorumlamıyoruz. Motivasyonlarını arttırmak ve harekete geçmelerini sağlamak amacıyla görüşüyoruz.

Ağırlıklı olarak erkeklerde görülen ruhsal problemlerde, araçsal destek terapileri daha iyi çalışıyor. Duygular hakkında konuşuyoruz ama burada durmuyoruz. Negatif duyguların insanların aksiyonlarını nasıl etkilediğini ve başarılarına nasıl engel olduğunu anlamaya çalışıyoruz. Birçok insan terapiye ihtiyaç duyuyor ama aynı zamanda birçok insan hedeflerini nasıl gerçekleştireceklerini bilmiyor.

Bu konudaki cinsiyet farklılığı konusunda bir şey daha söylemek istiyorum. Östrojen, insanın içsel duygusal durumunun daha fazla farkında olmasını sağlıyor. Muhtemelen bu nedenle de, kadınların duyguları hakkında konuşmaları daha kolay.

Bazı araştırmalara göre, erkeklerin evlilik terapisine gitmeye gönülsüz olmalarının nedenlerinden birisi, bu terapide kadının elindeki silaha göre daha güçsüz bir silaha sahip olması. Kadın, duygularını nasıl dile getireceğini daha iyi biliyor. “Kocam şunu şunu yaptığında üzülüyorum çünkü beni sevmediğiniz hissediyorum” gibi şeyler söyleyebiliyor. Bunun yanında terapist de zaten %70 ihtimalle kadın. Yani adamın karısı ve terapist, aynı dili konuşabiliyorlar ve olay aynı odada iki yetişkin ve bir çocuk varmış gibi bir şeye dönüşüyor. Evlilik terapisine giden bir erkek bana bunun kolları olmayan birinin basketbol maçına katılması gibi bir şey olduğunu söylemişti.

Bir terapist olarak öğrendiğim şeylerden birisi de, bazı insanların konuşmak için düşünürken, bazı insanların da düşünmek için konuştukları. Terapistin görevi de, yapbozun parçalarını birleştirmek.

Elimizdeki bazı ilginç veriler, duygusal iyileşmenin, bunu konuşmamızdan geldiğine yönelik varsayımımızın yanlış olduğu. Bunun doğru olduğunu ben de düşünmüyorum. Erkekler için araçsal destek daha yararlı oluyor.

Ben iyileşmenin bir kısmının maneviyattan geldiğini düşünüyorum. Birçok dinde, insanları ele geçiren büyüleri, kötü ruhları ortadan kaldırma ritüelleri var. Bu ritüeller, duygusal iyileşme de sağlıyorlar ve bu ritüellerin bu konuda işe yaradığını gösteren araştırmalar da var.

Başka ilginç bir konu da duyguların fizikselliği. Duygusal Özgürlük Tekniği - Emotional Freedom Technique (EFT) dediğimiz alternatif psikoterapi yöntemi var. 10 yıl önce bunun sözde bilim olduğunu düşünüyordum.

EFT terapisinde travmaya uğramış birinin vücudunda belli yerlere bastırıyorlar ve bu da kişinin duygularını serbest bırakıyor. Böylece travmadan iyileşiyorlar. Bunu ilk duyduğumda saçmalık demiştim. Ama son 10 yılda, bu tekniğin bir şekilde etkili olduğunu gösteren araştırmalar yayınlandı.

Sonuçta duygular oldukça fizikseller ve duyguları iyileştirmek için belki de sözleri kullanmamıza gerek yok. Ben kelimelerin kullanılmasını, konuşmayı destekleyen biriyim ama aynı zamanda fiziksel deneyimin ne kadar etkili olduğunu da gördüm. Fiziksel deneyimin özellikle erkekler için çok etkili.

Men's Work: A Practical Guide to Face Your Darkness, End Self-Sabotage, and Find Freedom (Erkeklerin İş: Karanlığınızla Yüzleşmek, Kendinizi Sabote Etmeyi Bırakmak ve Özgürlüğü Bulmak için Pratik Bir Rehber) kitabının yazarı Connor Beaton'da buna benzer şeyler söylüyordu. Kendisi psikoterapi konusunda da bilgili ve başında olduğu organizasyon, 30 erkekten oluşan gruplarla bir yere gidip nefes alıştırması, fiziksel iş, vs. yapıyorlar.

Umarım bu, keşfedeceğimiz yeni kıta olacak. Manosphere'e bakarsanız iki tane dalga görürsünüz. Birinci dalga Pick Up yani kız tavlama sanatı idi. Oyundu, Mystery ve Neil Strauss, vs. idi. Neg atmak, çek - it, vs.

İkinci dalga ise kırmızı hap, MGTOW ve incel / siyah hap hareketleri idi. Alfalar, betalar, sigmalar, simpler, soya oğlanlar, chandler vs. Umuyorum ki, üçüncü dalgada, maskülenitenin ne anlama geldiği konusunda daha holistik bir versiyonu bulacağız.

Erkekler için tavsiyeler bilgiyi saptıran New York Times'tan da gelse kadın düşmanı Kırmızı Haptan da gelse, ben bu farklı komüniteler içindeki erkeklerin büyük oranda geliştiklerini düşünmüyorum. Bu bilgilerde eksik olan nedir diye sorarsan, bana göre eksik olan şey, duygusal konulara hakim teknikler. Bu yeni dalgada, erkekleri duyguları, ne hissettikleri ve içlerinde yükselen şeyleri, başa çıkma mekanizmaları ile hasır altı etmek ya da bastırmak değil, araştırma konusunda teşvik etmek var.

Buna %100 katılıyorum. Birkaç şey eklemek istiyorum. Erkekler olarak biz zaten bazı şeylerin farkına vardık. Kırmızı hap topluluklarında bile kişi ilişkisinde sorun yaşadığında “birader, git ağırlık kaldır” tavsiyesi veriliyor. Bu başlanması gereken yer ve çok doğru bir tavsiye.

Burada üzücü olan şey şu ki, kırmızı hap ideolojisi hakkında yapılan tüm araştırmalar oldukça negatifler. Bu konuda literatür araştırması yapmıştım ve bu araştırmaların çoğunu feminist dergilerde görmüştüm.

Kadın düşmanlığı, kadın istismarı, vs. gibi konularda kırmızı hapi savunmuyorum. Ama kırmızı hap topluluğuna bakarsanız, duygularla başa çıkma konusunda fiziksel şeylere çok büyük bir vurgu görürsünüz.

Kırmızı hap kültüründen gelen ve görüştüğüm insanlarda fark ettiğim bir başka şey de, incel olsun, kırmızı haplı olsun, alfa olsun, beta olsun, kırmızı hap kültürüne sahip insanların %100'ünde, çoğunlukla kadınlarla ilgili çok ciddi travma var. Sanırım duyguları üzerinde çalışmaya bu kadar isteksiz olmalarının sebebi de bu. Aslında kırmızı hapçılar duygular üzerinde çalışmaya çok sert bir şekilde karşılar.

Herhangi bir kırmızı haplıyla konuştuğunuzda, bir kadın ile negatif deneyim, kalp kırıklığı görüyorsunuz. Bu kişi benden faydalandı, bu kişi beni ortada bıraktı gibi deneyimler. Bu deneyimler nefret ve kadınlara karşı öfke tohumları yeşertiyor.

Travma iyileştirmedeğinde, anılarımızı da şekillendirebiliyor. “Ben hep böyleydim”, “bu kadın hep böyleydi”, “tüm kadınlar bu kadın gibi” gibi çıkarımlar yapabiliyorlar. Ama bu kişinin kafasının içindeki devasa bir bilişsel önyargı yani tüm kadınlar öyle değiller.

Bir kez bu şekilde kadınları hor gören bir bakış kazandığınızda, bu aynı zamanda kendi kendini gerçekleştiren kehanete dönüşüyor. “Tüm kadınlar sadece paraya bakar” dediğinizde, bunu sesli söylemenize de gerek yok, bilinçaltında söylediğinizde, alışverişe dayalı ilişkiler yaratmaya başlıyorsunuz. Bir kadına “sen zaten benim paramı istiyorsun” diye yaklaştığınızda, “seni yemeğe götüreceğim, para harcayacağım ve sen de bana seks vereceksin” gibi bir kafa yapısına giriyorsunuz.

Eğer bir insana bu şekilde yaklaşırsanız, iki şeyden birisi olur. Eğer bu insan alışveriş ilişkisine tamam diyorsa, sizinle kalır. Eğer bu insan alışveriş ilişkisine tamam demiyorsa, sizinle ilişkiye girmez. Bu durumda da ilişkiye girebildiğiniz tek kadın tipi, alışveriş seksine tamam diyen kadın tipi olur. Yani önyargınız, kendi kendini gerçekleştiren kehanete dönüşür.

Motivasyon eksikliğiniz yok, yanlış yönde motivasyon fazlalığınız var

Giriş

Depresyondayım ve porno bağımlılığım varken nasıl dopamin detoksu yapabilirim?

Her gün ve bazen bütün gün porno izliyorum, bilgisayarda oyun oynuyorum, Youtube izliyorum ya da yatağımda uzanıp sosyal medyada geziniyorum. Bunların arasında sürekli olarak geçiş yapıyorum. Mesela önce biraz oyun oynuyorum, sonra Youtube izliyorum sonra porno, sonra tekrar oyun gibi.

Gerçekten şanlı bir yaşam tarzı değil mi?

Bu tür yüksek seviyede dopaminerjik aktiviteler harici bir şey yaptığımda, örneğin spor, meditasyon, sosyalleşme, yemek pişirme, yürüyüş veya başka bir sağlıklı aktivite yaptığımda, tek düşünebildiğim şey, “bu bir an önce bitse de bilgisayarıma geri dönsem” oluyor. Çünkü bu aktivitelerde hiçbir eğlence bulamıyorum. Öyle görünüyor ki Youtube, bilgisayar oyunları, porno ve sosyal medya ile rekabet edebilecek tek bir rekabetçi ilgi alanım bile yok!

(Rekabetçi ilgi alanı, bağımlılık terminolojisinde, bağımlılığı bırakmanın verdiği acıya değecek bir ilgi alanı, ilgi duyulan bir şey demek.)

Bir şeyler yapmaya ne ilgim var ne de arzum. Youtube, porno, bilgisayar oyunu ve sosyal medya dörtlüsü konusunda yaptığım oruçlar en fazla bir gün sürdü. Yıllardır bu şekilde yaşıyorum.

Eskiden sanat yapmak hoşuma giderdi ve hala bir sanatçı olmayı hayal ediyorum. Ama artık sanat yapmaktan zevk almıyorum. Son birkaç yıldır sanat yapmayı hem sıkıcı hem de anlamsız buluyorum.

Şu an, bir iş bulup çalışmaktan kaçmak için üniversite okuyorum. Sanki yapabileceğimin en azını yapmaya kapasitem varmış gibi hissediyorum. Bu dopaminerjik aktivitelerin kapanına kısılmış gibi hissediyorum. Beynim başka hiçbir şey yapmama izin vermiyor.

Bana verebileceğiniz bir tavsiye var mı?

İnsanların Youtube, porno, bilgisayar oyunu ve sosyal medya dopaminerjik döngülerine saplanıp kalmaları maalesef oldukça yaygın bir problem. Bunların yanında ya da bunların yerine, insanlar alkol gibi madde bağımlılığı da geliştirebiliyorlar. Birçok insan bu durumda ve bunu nasıl durduracağını bilmiyor. “Ne zaman sağlıklı bir şeyler yapmaya çalışsam bu şey bana çok sıkıcı geliyor. Tüm zihnim bunun ne zaman biteceğini ve beynimi tatmin ederken ruhumu öldüren dopaminerjik döngüye ne zaman döneceğimi düşünüp duruyor.”

Burada bu soruna farklı bir şekilde yaklaşacağız. Arkadaşın bu sorusuna cevaben şunu soralım: Yemek yaparken, kitap okurken, yürüyüşe çıkmışken ya da sosyalleşirken ne olmasını bekliyordun ki? Nasıl hissedeceğini sanıyordun?

Dopamin bağımlılığı

Sorun şu ki, beyniniz dopamine bağımlı olduğunda, tüm bu aktiviteler size berbat ya da en azından tatsız tuzsuz görünürler. Dopamin bağımlısı biri “tüm o şeyleri denedim ama hiçbirini Youtube ya da bilgisayar oyunu gibi zevkli değiller” der. Evet bu doğru. Tüm bu aktiviteler Youtube, porno, bilgisayar oyunu, vs. kadar zevkli değiller ve asla da öyle olmayacaklar!

Bu nedenle zaten Youtube, bilgisayar oyunları, porno gibi dopaminerjik olarak yüksek şeyler dünyaya bir salgın hastalık gibi yayılıyorlar. Zira bunlar günlük aktivitelerden, daha sağlıklı aktivitelerden çok daha fazla davranışsal pekiştirmeye sahip şeyler.

Siz hiç “yemek yapmaya bağımlıyım”, “yürüyüş yapma bağımlısıyım”, “brokoli yemeye bağımlıyım, brokoli olmadan duramıyorum”, vs. diyen birini gördünüz mü? Hayır. Hemen hemen hiç kimse bu tür şeylere bağımlı olmuyor zira bunlar bağımlılık yapıcı şeyler değiller. Bu nedenle de ilk soru, “ne bekliyorsun ki?” olmalı. Bu şeylerin eğlenceli, çok

zevкли vs. olmasını bekliyorsun. Youtube ya da porno gibi seni anında tatmin etmesini bekliyorsun. Başka bir insanla muhabbet etmenin, porno izlemek kadar zevкли hissettirmesini bekliyorsun.

Birçok insanın kitap okumak ya da yürüyüş gibi bir faaliyetten, büyük bir dopamin zirvesi beklediğini görüyorum. Yani “bilgisayar oyunuyla çıktığım dopamin zirvesine kaç gün kitap okuyarak çıkabilirim” gibi bir beklenti içinde oluyorlar. Ama kitap okuyarak, yürüyüşe çıkarak, sosyalleşerek, yemek yaparak, derslerinize çalışıp başarılı olarak sağlayacağınız dopamin zirvesi, hiçbir zaman porno izlerken çıktığınız dopamin zirvesi kadar yüksek olmayacak. Hiçbir zaman!

Peki o zaman ne yapmamız lazım?

Hayatınızın nasıl olmasını istiyorsunuz?

Burada düşünmeniz gereken şey, hayatınızın nasıl olmasını istediğiniz. Hayatınızın Youtube, porno, bilgisayar oyunu döngüsü içinde geçmesini istiyorsanız, o zaman böyle yaşamaya devam edin. Ama örneğin hayatınızın doyurucu ilişkilere sahip olmasını, utanç duygusu ile dolu olmamasını, uyku uyuyabilmeyi, nasıl görüldüğünüzle ve ne yaptığınızla gurur duymayı, vs. istiyorsanız, dopaminerjik aktiviteler döngüsü yolundan bunlara varamazsınız ve başka bir yola girmeniz gerekli.

Ama bunlara sahip olmak zor iş diyebilirsiniz. Evet zor iş. Evet bunların bir bedeli var. Burada içsel olarak karar vermeniz gereken şey, sizin için neyin daha önemli olduğu. Zihninizin hergün sıkıntıdan, acıdan uzak olmasını mı istiyorsunuz, bu sizin için en önemli şey mi? O zaman yaşamakta olduğunuz dopaminerjik hayat döngüsünü yaşamaya devam edin.

Başka şeyleri başarmak için acıya ve fazla fazla can sıkıntısına tolerans göstermeyi mi istiyorsunuz? Böyle devam edemezsiniz.

Ama hangisini daha çok istediğinizi, hangisinin gerçekten daha önemli olduğunu kendinize gerçekten sorun. Hızlıca “ya tabii ki başka şeyleri başarmak için acıya ve fazla fazla can sıkıntısına tolerans göstermeyi istiyorum, yapmam gereken bu, sanırım

yapılması gereken bu” deyip geçmeyin! Eğer zihniniz bu tür cevaplar üretiyorsa, bu sizin bir şeyleri gerçekten istemediğinize işaret eder. Sadece bu yolun daha iyi olduğunu düşünüyorsunuz ama bu yolu gerçekten istemiyorsunuz. Kendinize gerçekten bakmalı ve hangisinin daha önemli olduğunu kendinize gerçekten sormalısınız.

Şöyle iki seçeneğiniz var diyelim. Birinci seçenekte, hiç dopamin yok, can sıkıntısı içindesiniz ama yılın sonunda güzel bir sanat eseri ortaya çıkarıyorsunuz. İkinci seçenekte ise kendinizi bir sene boyunca porno, youtube, bilgisayar oyunu içinde kaybediyorsunuz. Hangi seçeneği seçersiniz?

Eğer “bir sene can sıkıntısı ama bir sanat eseri üretme seçeneğini seçerdim” diyorsanız, bir sene boyunca can sıkıntısı içinde olmak zorunda kalacaksınız. Tamam o zaman deyip bu işe başladığınızda ise, zihniniz size “ben bu işi sevmedim, diğer seçenek daha iyiydi” diyecektir. Burada gerçek soru şu: zihninizin hoşlanacağı tercihler mi yapmak istiyorsunuz, zihninizin hoşlanmadığı tercihler mi?

Motivasyon bulmaya değil, motivasyondan kurtulmaya ihtiyacınız var

Bizim en önemli koçluk eğitimlerimizden birisi, bu içsel mücadeleyi yönetme ile ilgili olan hedef seçimi ve motivasyon koçluğu. Zira siz bir şey yapmaya motivasyonum yok dediğinizde, aslında motivasyonsuz falan değilsiniz. Motivasyonunuz yanlış yönde! Aslında çoğu zaman çok ama çok motivesiniz. Porno izlemek için çok büyük bir motivasyonunuz var. Bilgisayar oyunu oynamak için, Youtube izlemek için çok büyük bir motivasyonunuz var. Bazen Youtube izlemeye o kadar motivesiniz ki, hayatınızın başka her alanını bunun için görmezden gelebiliyorsunuz.

Hayatınız birçok alanda dibe doğru yuvarlanırken bu, sizin motivasyonunuzun olmadığına değil, çok yüksek motivasyona sahip olduğunuza işaret. O kadar motivasyona sahipsiniz ki, hayatınızın geri kalanını mahvetmeyi, her alanında fedakarlık yapmayı göze alıyorsunuz. Hayatınızı mahvetmesine rağmen bir şeyi bu kadar ısrarla yapmak için ne kadar çok motivasyona sahip olmanız gerektiğini bir düşünün!

Yüksek bir motivasyonla yaptığınız şey sağlıklı mı? Hayır. Ama motivasyonunuzun aslında ne yönde olduğu konusunda kendinize karşı dürüst olun. Bu ilk büyük problem. Çoğu insan hiç motivasyonum yok diyerek durumu yanlış teşhis ediyorlar. Aslında durum, motivasyonlarının olmaması değil, yanlış yönde çok fazla miktarda motivasyonlarının olması. Teşhis yanlış olunca da doğru tedavi uygulama şansları kalmıyor. Aslında teşhis sadece yanlış değil, gerçekte olanın tam tersi. Aslında çok açsınız ama teşhisiniz tamamen tok olduğunuz yönünde gibi. Sürekli olarak daha az yemeliyim, daha az yemeliyim diyorsunuz ama aslında açlıktan ölüyorsunuz gibi. Bu şekilde sorunu çözmeniz mümkün değil.

Herkes nasıl motivasyon bulacağını merak ediyor ama insanların motivasyon bulmaya ihtiyaçları yok. Aslında tam tersine fazla motivasyondan kurtulmaları gerekiyor! İnsanların Youtube izlemeye, bilgisayar oyunu oynamaya, porno izlemeye olan motivasyonları o kadar çok ki!

“Bunları yapmaya motive olmak istemiyorum ki” diyebilirsiniz. Burada da ikinci büyük problem ile karşılaşıyorsunuz. Zira gerçekten bunları yapmak istemiyor olsaydınız, bunları yapmıyor olurdunuz. Farkına varmanız gereken şey, bu şeyleri yapmak için büyük bir motivasyona sahip olduğunuz. Yapmanız gereken şey doğru teşhis zira yanlış teşhis ile, varolan problemi değil olmayan bir problemi çözmek için uğraşıyorsunuz.

Biz danışmanlık yaparken insanları gerçekte neyin motive ettiğini, insanların neler yapmaları gerektiğini düşündüklerini, gerçekten istedikleri şeyleri ve nelere doğru çekildiklerini, ne yapmaları gerektiğini düşündüklerini anlamaya çalışıyoruz. İnsanların gerçekten nelere doğru çekildikleri ile yapmaları gerektiğini düşündükleri şeyler birbirlerinden tamamen farklı şeyler. İnsanların yapmaları gerektiğini düşündükleri şeylere değer vermeleri, bu şeyleri önemsemeleri için nasıl çalışabileceğimizi araştırıyoruz. Bunu yaparken oldukça yoğun bir şekilde yeniden çerçeveleme ve buna benzer yöntemler kullanıyoruz.

Dolabın içindeki şeytanlar

İlk önce, bilgisayar oyunu ya da pornografiyi bırakınca ne olmasını beklediğinizin farkına vararak başlayın. Bunları bıraktığınızda hayatınız nasıl olacak? Gerçek şu ki, bunları bıraktığınızda hayatınız birçok yönden berbat bir hal alacak. Çünkü dopaminerjik bir hayata sahip olmak insanın zihnine gerçekten iyi hissettirir. Bu yaşam tarzı ruhunuz için bir çöl olabilir ve aralarda varoluşsal bir dehşet, utanç, başkalarına karşı kıskançlık, hayatınızın yanlış yönde ilerlediğini hissedeceksiniz. Bu negatif duygu iblisleri dolabınızda saklanıyor olacaklar ve arada bir bu dolabın kapağı açılacak ve bu iblisler odanızı dolduracaklar. Ve bu iblisleri yeniden dolaba kapatmak için çok fazla miktarda porno tüketmeniz gerekecek. Zira pornoyu cinsel ihtiyacınızdan dolayı değil, içinizdeki şeytanları bastırmak için izliyorsunuz.

Bu durumdaysanız ve bu durumdan çıkmayı başarırsanız, karşılığında ne kazanacaksınız? Dolabınızdaki şeytanların tam tersini. Hayattan doyum, kendinle gurur duyma, başkalarını kıskandıracak bir varoluş, sağlıklı ilişkiler, sağlıklı bir romantik ilişki, hayatınızın doğru yönde ilerlemesi, vs. Ama bunlar için dopaminerjik zevk diyarının tüm o zevk faydalarını bırakmanız gerekecek. Artık o kadar da eğlenmeyeceksiniz, ara sıra canınız sıkılacak ve canınız çok sıkılacak. Arada bir zor duygularla, negatif duygularla baş başa kalacaksınız. Güzel şeyler de hissedeceksiniz ama zor duyguları dolaba bastıramayacaksınız ve bunlarla yüzleşip bunlara karşı güçlü olmayı öğrenmeniz gerekecek.

Yani bir anlamda beyniniz ile ruhunuz arasında bir seçim yapmanız gerekiyor. Eğer beyninizi seçerseniz, sürekli olarak uyaran alabileceksiniz ve sürekli olarak bir çeşit zevk ve eğlence kaynağına ulaşımınız olacak. Ama patlayacaksınız ve içinizde büyük bir boşluk hissedeceksiniz.

O boşluğu doldurmak için istediğiniz kadar bilgisayar oyunu oynayın, yalnız ve bir yoldaşınız olmaması duygusundan kaçmak için istediğiniz kadar porno izleyin, gerçek dünyada gerçekten bir şeyler yapmaktan kaçmak için istediğiniz kadar Youtube izleyip

bilgilenin, gerçek dünyada, kendi hayatınızda hiçbir şey yapmıyor olmanızın hasarını onaramayacaksınız, boşluğunu dolduramayacaksınız.

Bunun yanında gerçek dünyada, kendi hayatınız için bir şeyler yapmaya başlarsanız, bir ilişki bulursanız, hayatınızda doyum bulursanız, zihninizin bazı parçaları acı içinde olacak. Bir ilişkiye girmek sadece sizin yalnızlığınızı gidermez aynı zamanda fedakarlık da gerektirir. Başka bir insanın duygusal ihtiyaçlarını da karşılamayı gerektirir ve bu da zaman zaman çok yorucu olabilir. Hayatta bir doyum elde etmek ve kendinizle, yaptığınız şeylerle gurur duymak acı, gözyaşı ve ter gerektirir, vs.

Sorun şu ki, dopaminerjik bir hayattan gerçek dünyada bir şeyler yapmaya çıktığınızda ve ter, acı ve gözyaşı ile karşılaştığınızda, o zevk mağaranıza yeniden kaçmak için dayanılmaz bir istek duymaya başlarsınız.

Başta sorduğumuz soruya, kendinize sormanız gereken asıl soruya geri dönelim:

“Beklentiniz ne?”

“Ne istiyorsunuz ve hangi tercihleri yapmak istiyorsunuz?”

Seçim sizin. Yapmanız gereken bu seçimleri yapmak ve yaptığınız seçimin farkında olmak. “İyi” tercihleri yapmayı bırakmalısınız ve “berbat” tercihleri yapmaya başlamalısınız. Zevk ve rahatlamayı değil, teri, acıyı ve gözyaşlarını tercih etmelisiniz.

“Peki ama acıdan nasıl kurtulacağız?”

Bazılarınız peki acıdan nasıl kurtulacağız diye soruyorlar. Bu yanlış ve sizi olduğunuz yere zincirleyen bir düşünce şekli. ACIDAN KURTULAMAZSINIZ. Acıyı kabul etmeniz, benimsemeniz gerekli. Acı hiçbir yere gitmeyecek. Acıdan nasıl kurtulurum sorusunun kendisi zaten problemlerinizin, sürekli olarak başarısız olmanızın ana kaynağı. Herkes acı ne zaman sona erer diye soruyor. Acı sona ermez, eğer hayatınızı yoluna koymak, bir şeyler başarmak istiyorsanız acı sona ermez! Eğer acının bitmesini bekliyorsanız, bir kitap okumanın bir bilgisayar oyunu kadar heyecan verici olmasını bekliyorsanız, bu asla olmayacak.

Acıdan kurtulamayacağınızı kabul edin. Acıdan kurtulamayacağınızı kabul etmek, sizi acıdan özgür kılacaktır.

Kendi kafamın içinde hapsoldüm

Takipçi Yorumu

“Analiz felcine hakkında yazılmış birçok internet makalesi var ve cevaplar da çoğunlukla birbirinin aynısı. Fazla kasma, mükemmeliyetçilikten kurtulmayı öğren, bazen yenilginin kaçınılmaz olduğunu kabul etmeyi öğren, öz şefkati öğren, kaygı ile başa çıkmaya odaklan, çok iyi yerine yeterince iyiyi hedefle, yeterince iyi sonucun istisna, yetersizliğin norm olduğunu kabul et, vs. vs.

Ben nasıl yeterince iyi olabileceğimi bile bilmiyorum. Sanırım bu, bir işi yaparken görece odaklanmış kalabilmek ve büyük bir duygusal baskı hissetmemek anlamına geliyor. Ama bir işi yapmakta ve ona odaklanmakta her geçen gün daha iyi olsam da, stres, kaygı ve başka şeylere arzu gibi büyük bir duygusal yük hissetmemeyi başaramıyorum. Kafamı karıştıran şey ise, işten kaçmama neden olan duyguların çeşit çeşit olması. Birgün kaygı oluyor, birgün motivasyonsuzluk ve başka gün ise internette saatlerce gezme ya da fazla yeme arzum oluyor.

Bir sürü stratejiyi, stratejinin stratejisini, vs. denedim ama hiçbirini çalışmıyor. En iyi stratejileri listelemeyi bile bıraktım zira bu konudaki her tartışma, sadece stratejilere odaklanıyor. Kendi yöntemlerimin eleştirel analizini yapmaktan bıktım. Bu konuda alışılmışın dışında perspektiflere ve yeniden çerçevelemeye ihtiyacım var. Bu sorun benim üretkenliğimi çok uzun süredir darmadağın ediyor.”

Analiz Felci

Bazen istikrarlı bir şekilde çalışmayı beceremiyoruz ki burada temel problem bu. Zihnimizin bir yanını işi yapmaya belli bir süre devam edecek şekilde eğitebiliriz ama maalesef duygular bunu sıklıkla sekteye uğratırlar. Bu duygular da her defasında başka

bir şeydir. Birgün kaygıdır, diğer gün perişanlık. Başka bir gün, dün çalışmadığınız için kendinizi yiyip bitirmedi.

İnternette bu konuda verilen tavsiyeleri okuyup uygulamaya çalıştığımızda da, duygularımız bize engel olurlar. Hangi stratejiyi denerseniz deneyin, bu stratejiler ya hiç çalışmazlar ya da kısa bir süre içinde çalışmamaya başlarlar.

Peki bize ne oluyor? Neden analiz felcine hapsoluyoruz? Neden kağıt üzerinde oldukça mantıklı görünen stratejiler, uygulamada çalışmıyorlar? Cevaplar orada duruyorlar sonuçta. Bu kadar mükemmeliyetçi olma, kendine şefkat göster, vs. İnsanlar bunların çalıştığını söylüyor, bunların çalıştığını gösteren bilimsel araştırmalar var, Dr. K bunlar hakkında konuşuyor, arkadaşlarım söylüyor, sosyal medyada sürekli görüyorum, vs. Bunlar soruna cevaplar ama neden çalışmıyorlar?

Burada sebep duygular ama önce uygulamaya çalıştığınız stratejiye ve neden işe yaramadığına bakalım.

Duyguların bilişsel analizi

Analiz felci konusunda ilk anlamamız gereken şey, bilişsel stratejiler ile duygusal stratejiler arasındaki fark. Bilişsel strateji, çözüm odaklı olmaya meyillidir. Şimdi söyleyeceğim size garip gelebilir ama bilişsel bir strateji bazen duygusal strateji kılıfına girebilir. Örneğin insanlar duygularınızı benimseyin dediklerinde, yüksek derecede bilişsel insanlar duygularına bilişsel açıdan yaklaşırlar. Yani duyguları gerçekten hissetmek yerine onları analiz ederler. Yani duygularını gerçekten benimsemezler.

Örnek olarak az önce söylenen şu şeye bakalım:

“Ama bir işi yapmakta ve ona odaklanmakta her geçen gün daha iyi olsam da, stres, kaygı ve başka şeylere arzu gibi büyük bir duygusal yük hissetmemeyi başaramıyorum. Kafamı karıştıran şey ise, işten kaçmama neden olan duyguların çeşit çeşit olması. Birgün kaygı oluyor, birgün motivasyonsuzluk ve başka gün ise internette saatlerce gezme ya da fazla yeme arzum oluyor.”

Bu aslında duyguların bilişsel bir analizi. Duygulara bu şekilde yaklaştığında, örneğin işleri erteleme hastalığını ele alıp gidiyor ve bu konuda bir sürü makale okuyorsun. “Mükemmeliyetçiliği aş, yenilginin sürecin bir parçası olduğunu kabul et, kendine inan, vs”. Bir sürü cevap var ama hepsi bilişsel cevaplar. Bütün bu süreç bilişsel olarak çalışma, duygusal çalışma değil.

Başka bir ilginç örnek vereyim. İki çeşit empati var. Bilişsel empati ve duygusal empati. Empati doğası gereği empatik değil mi diye sorabilirsiniz ama hayır. Çalışmalar, empati kurmakta zorlanan insanların, empati yerine geçmesi için bilişsel akıl yürütmeler kullandıklarını gösteriyorlar. Mesela bir cenazeye gittiğinizi ve herkes ağlarken sizin üzgün bile hissetmediğinizi düşünün. Böyle bir durumda nasıl davranmanız gerektiğini genellikle bilişsel olarak bulursunuz. Gidip bir soğan koklarsınız, insanlara sarılmaya başlarsınız ve onlara teselli edici şeyler söylersiniz. Bunları yaptığınızda da, bilişsel yaklaşımı kullanırsınız. Neredeyse insan taklidi yapan bir robot gibi davranırsınız.

Duygulardan kopmak, aşırı entelektüel yaklaşım

Burada pratik olarak bilişsel tarafınıza daha çok bel bağlıyorsunuz ve neredeyse bir IQ (akıl yürütme kapasiteniz) - EQ (duygusal farkındalığınız) dengesizliği var. Bir insanın IQ’su ne kadar yüksekse, bu şekilde davranmaya o kadar meyilli olur. Bu da zaman içinde insanın EQ kapasitesinin paslanmasına neden olur. Aşırı entelektüel olmak zaman içinde duygularla bağlantıyı koparır ve analiz felcine sürükleyebilir.

Duygularınızı bilişsel süreçlerle tamir etmek, temelde işe yarayabilen ama işe yaraması oldukça zor ve pas geçtiği bazı noktalar olan bir çaba. Örneğin davranışsal terapide bilişsel yeniden yapılandırma süreci, bilişsel olarak bazı duygularınızı işleme metodunu kullanır.

Bu bölümde analiz felcine yakalandıysanız neler yapabileceğinizi öğreneceğiz. Burada soruyu soran “kullandığım yöntemleri eleştirel bir şekilde araştırmaktan bıktım, bana alışılmışın dışında, yaratıcı bir perspektif ve yeniden çerçeveleme lazım” diyor. Ama bu da bir başka bilişsel çözümden başka bir şey değil. Soruyu soranın kullandığı tüm yöntemler mantıksal, duygularla ilgili değil. İşe yaramama sebepleri de bu.

Eğer duygularınızı da kucaklamayan bir çözüm arıyorsanız, çözüm bulmanız zor. Duyguları kucaklamaktan kastım onları çözmek veya değiştirmek değil. Onları kabul etmekten bahsediyorum. Yani varlıklarını olduğu gibi kabul etmekten bahsediyorum. Çünkü bir şeyi sürekli olarak çözmeye çalışıyorsanız ya da çözüm odaklıysanız bu, o şeyi gerçekten kabul etmiyorsunuz demektir.

Duygularınızı oldukları gibi kabul ettikten sonra orada durmayacaksınız. Onları değiştirmeye de başlayacaksınız ve bu konu hakkında konuşacağız. Analiz felci içinde kıvrananlar için en kafa karıştırıcı olan şeylerden birisi, “şimdi duygularımı değiştirmeden kabul edersenim, hayat boyu onların laneti ile acı mı çekeceğim?” zihin yapısında olmaları. “Ben işleri erteliyorum ve disiplinsiz biriyim. Bunlar benim hayatımı mahvediyorlar. Bana söylediğin şey benim için kabul edilemez zira bu, işleri ertelemeye devam edeceğim demek. Ben bu problemi çözmeye çalışıyorum!” Bu kişiler bu nedenle de kabul etmeyi, kucaklamayı reddediyorlar. Bir şeyi kabul ederlerse o şeyi elde tutmaları gerekeceğini düşünüyorlar. Eğer çözüme odaklanmazlarsa hayat boyu işleri ertelemeye devam edeceklerini düşünüyorlar.

Duyguları düzeltmek değil azaltmak

Şimdi bununla nasıl başa çıkılabileceğine bakalım. Bir duygu hissediyorsunuz ve bu duygu kendisini birçok bilişsel yolla gösteriyor. Ne demek istediğimi anlatmak için 3 yaşında ve karanlıktan korkan bir çocuğunuz olduğunu düşünün. Çocuk karanlıktan korkuyorsa size ne der? Duygusal ihtiyacını karşılamak için “canavarlardan korkuyorum”, “kabus görecekim”, “kendimi kötü hissediyorum”, vs. der. Yüzeyin altında çok güçlü bir duygumuz olduğunda, bu duygu birçok farklı bilişsel şekilde yüzeye çıkar ama bu bilişsel dışavurumlarımız ortak bir kökü vardır.

Soruyu soran takipçinin birçok dikkat dağıtıcı alışkanlığı var gibi görünüyor. Kendimizi internet açlığı, fazla yemek açlığı, vs. gibi başa çıkma mekanizmalarını kullanırken bulduğumuzda, bu başa çıkma mekanizmaları aslında yüzeyin altındaki duygunun işaretleridir.

Neden daha iyi hissetmek için aşırı yemek yeriz? Kalorisi yüksek yiyeceklerin beyinde yarattıkları doyum, negatif duyguların bir kısmını bastırdığı için. İnsanlar bu nedenle yeme bozukluğu geliştirirler.

Neden daha iyi hissetmek için internet kullanıyoruz? Çünkü içsel olarak kötü hissediyoruz. İşin zor tarafı, durup “şu an ne hissediyorum” diye analiz ettiğimizde, hissettiğimiz şeye bir etiket koyabiliyoruz ve bir çözüm bulmaya çalışabiliyoruz. Ama bütün bunların kökünde bir duygu var.

Bu durumda insan, karanlıktan korkan çocuk gibi davranabiliyor. Örneğin yatağın altını ve dolabı kontrol edip, odada bir canavar olmadığını gösterdiğinizde, çocuk başka bir bahane buluyor. O bahaneyle uğraşıp çözdüğünüzde, başka bir bahane buluyor.

Bu, eldeki tokmakla çeşitli deliklerden rast gele çıkan köstebeğin kafasına vurma oyununa benziyor (whack-a-mole). Yüzeyin altındaki duyguların bir başka işareti de, onlarla köstebeğin kafasına vurma oyunu oynamanız. Birgün kaygı hissediyorsunuz, başka bir gün korku ve başka bir gün ise üzüntü, perişanlık. Bunlar sürekli yüzeye sızıyorlar ve siz de her birini başka bir çözümle olacak şekilde düzeltmeye çalışıyorsunuz. “Araştırma yapacağım”, “şunu yapacağım”, “sonra şunu yapacağım” diyerek uğraşıyorsunuz ama problem kalıcı bir şekilde devam ediyor. Neden? Çünkü işin köküne saldırmıyorsunuz.

Duyguları azaltabilirsek, bu tür yukarı çıkmalar da azalır. Çünkü bu tür yüzeye sıçramaların enerjisi, duygulardan geliyor.

Bir duyguyu düzeltemezsiniz. Sadece o duygunun enerjisini azaltabilirsiniz. İyi bir terapistin yaptığı da budur. Eğer bir boşanma sürecindeyseniz, bir terapist partnerinizi sizinle boşanmaması için kandırmak ile uğraşmaz. İyi bir terapist dışardaki şeyleri çözmez, duygularınızın basıncını almanıza yardımcı olur. Siz bu duyguların basıncını aldıkça, bu duygulardan yükselen hareketler ve düşünceler de azalmaya başlarlar.

Mesela sevildiğinizi hissetmediğiniz için hayatınızdaki insanlara toksik bir şekilde davranıyor olabilirsiniz. Bunu terapistte dürüst ve açık bir şekilde anlatabildiğiniz için, bu

duygunun enerjisi azalmaya başlar. Bu enerji azalması ile de toksik davranışlarınız azalır.

Terapi dediğimiz şey böyle çalışır. Bazen terapi daha karmaşıktır ve terapi yapmanın bir sürü değişik çeşidi vardır. Ama terapide anahtar, duygusal enerjinizi azaltmaktır.

Şimdi bu arkadaş olayı teşhis etmeye çalıştığı için iyi iş çıkarıyor. “Ne hissediyorum?”, “Ne hissediyorum?” diye sorup duruyor. Ama sorun şu ki, bir kez bir şeyler hissetti mi, bu hissi düzeltmeye çalışıyor.

Eğer kendi duygularınıza bilişsel olarak teşhis koyabilen biriyseniz, teşhisi koyduktan sonra internete gidip bir çözüm buluyorsunuz ve bu çözümü uygulamaya çalışıyorsunuz. Size tavsiyem, bunu yapmak yerine, kendinize bu duygunun nereden geldiğini sorun.

“Bugün kaygılı hissediyorum, dikkatim dağınık hissediyorum. Peki neyden dikkatimi uzaklaştırmaya çalışıyorum? Ne hakkında kaygı duyuyorum?”

Bu biraz zor ama bir soru daha sormanızı tavsiye edeceğim: “Eğer kaygıya kapıldıysam, neyi düşünmekten kaçmaya çalışıyorum?” Evet, negatif duygular bile savunma mekanizması olabilirler. Bu nedenle de negatif duyguları reddetmek kolay, kabul etmek zor. Çünkü bu şekilde hissetmek istemiyoruz, bu hissin gitmesini istiyoruz. Bu hissi düzeltmek ve böylece de bir daha hiç hissetmemek istiyoruz. Bu da duyguların reddedilmesidir.

Kendinize “eğer duygularımı kabul edersem, onları düzeltmem ki! Yani bu, hayatım boyunca o duygulara mahkum olduğum anlamına gelmeyecek mi?” diyebilirsiniz. Ama ironi şu ki, duygularınızı kabul etmek, onlardan serbest kalmanın gerçek yolu. Duygularınızdan kurtulmaya çalışarak, analiz felcine yakalanıyorsunuz. Duygularınız sizi sürekli olarak lanetliyorlar ve binbir şekilde ortaya çıkıyorlar.

İlginç olan şu ki, hayatın boyunca böyle hissedebileceğini kabullenmen gerekiyor. Çünkü aksi taktirde sürekli olarak her şeyi yaptım ama hiçbir şey değişmedi hüsranda boğuluyorsun.

Herkes için çalışan şeylerin senin için çalışmaması senin için ne ifade ediyor? Senin için işin bittiğini ifade ediyor ki, eğer bu doğruysa, hayat boyu kaygı hissedeceksin tabii ki. Kendine inancın, kendine güvenin olmayacak. Sürekli kötü hissedip kendini fazla yemek yemek gibi şeylerle uyuşturacaksın.

Sürekli olarak “ne yapsam olmuyor”, “benden olmaz”, “kontrolden çıktım” diye düşündüğünüzde, bunlar sizin benliğinizin derinlerine yerleşiyorlar ve bir sürü değişik şekilde ortaya çıkıyorlar.

Duyguları sindirmek

Eğer analiz felci tuzağına düştüyseniz, ilk olarak bilişsel yaklaşımları fazlaca kullanmaya çalışıp çalışmadığınızı gözden geçirin. Duygusal bir çalışma yaptığınızı düşünüyor olmanıza rağmen, duygusal olmayan, bilişsel ve analitik bir çalışma yapıyor olabilirsiniz.

Duygularınız üzerinde bilişsel ve analitik bir şekilde çalışıyorsanız, çözümler üretirsiniz. Ama duygusal çalışma çözümlerle alakalı değildir. Duygusal çalışma, duyguları sindirmek ve işlemek ile alakalıdır.

Duyguları sindirmek ve işlemek için sadece konuşmak da yeterli olabilir. Terapinin çoğu konuşma ile ilgili ve bunun duyguların basıncını aldığı ile ilgili bir ton araştırma var.

Duyguların basıncını azaltma sürecinin en önemli bileşenlerinden birinin duygularınızı kabul etmek olduğunun da farkına varın. Kendinize “ne hakkında endişeliyim?”, “bugün benim nasıl hissetmeme neden oluyor?”, “kaygı nereden geliyor?” gibi sorular sorma tekniğini kullanın.

Duyguyu hissettiğinizde, onunla oturmayı öğrenin, onu düzeltmeye çalışmayın. Tam bu noktada, zihninizin bilişsel tarafı size başkaldırır. “Ama ben bu duygu ile oturup bekleyemiyorum, bu duygu çok acı veriyor, hadi bunu düzeltmeye çalışalım” der.

Siz negatif duygunuzla başbaşa kalmayı denediğinizde, size baş kaldıran bilişsel tarafınıza dikkat edin. “Hayır bunun olmasına izin veremeyiz. Eğer izin verirsek hayat boyu bu negatif duyguları taşımamız gerekir” diyen, bunu çözmeye ve kontrol etmeye çalışan tarafınıza dikkat edin.

Siz duygu ile başbaşa kalmaktan korkarak duyguyu onarmaya çalıştığınızda, korku sizi ele geçirir ve bu korku da sizi duyguyu daha da çok onaylama çabasına iterek döngüyü tekrarlar.

Duygusal analiz için pratik bir meditasyon

Şimdi bu konuda basit bir meditasyon öğreteceğim. Bir dahaki sefere kendinizi bir şey hakkında kötü hissettiğinizde, sizi alışverişe, işe ya da arkadaşlarla toplantıya gitmek gibi şeylerden alıkoymaya çalıştığınızda, sırtınız düz bir şekilde oturun, gözlerinizi kapatın. Önce bunun mantığını fark etmeye başlayın. Zira zihniniz sizi bir şey yapmaya zorladığında, size bunun mantığını da verir. “Partiye gitme, zaten eğlenemeyeceksin” gibi bir sebep ortaya koyar.

Burada mantığın farkına vardıktan sonra, bu mantığı kenara bırakın ve daha derine inin. Olayın mantığı yukarıda, kafanızın içinde gibi düşünün. Duyguları kafamızda hissetmeyiz. Daha derine indikçe, daha aşağıya, boyna inin. Kendinize, bu işi yapmaktan kaçınarak neyden kaçtığınızı, bunun duygusal sonuçlarının ne olduğunu sorun. Eğer bu soruyu cevaplamakta zorlanıyorsanız, basit bir teknik kullanabilirsiniz.

Gözlerinizi kapayın ve mesela partiye gittiğinizi gözünüzde canlandırın. “Ben bu partiye gidiyorum” deyin. Bunu yaptığınızda içinizde oluşacak olan reaksiyona dikkat edin. İçinizde birdenbire bir başkaldırı, bir panik oluşacak. “Hayır hayır gitme” diyen bir başkaldırı. Bunun ne olduğuna dikkat edin. Bunu boğazınızda, ayaklarınızda, göğsünüzde ya da karnınızda hissedebilirsiniz. Kafanızda oluşturduğunuz mantığın altındaki duygunun farkına varın.

Zihninizin, üstesinden gelmeye çalıştığınız bu parçasının, aslında sizi korumaya çalıştığını kabul edin. Örneğin duyguyu göğsünüzde bir sıkışma olarak hissettiğinizde, kafanızdaki düşüncelerin sizi bu şekilde hissetmekten korumaya çalıştığını anlayın. Aslında siz, sadece işlerini yapmakta olan düşünceleri alt etmeye çalışıyorsunuz.

Düşünce ile duygu arasındaki etkileşimi fark edin ve sonra düşünceyi bir kenara bırakarak duyguya odaklanın. Korkuya, endişeye, zarar görmekten kaçma arzusuna odaklanın. Ve sonra da o duygunun sizin içinizde akmasına izin verin.

Duygu kafanızda başlar ve daha sonra fiziksel bir his olacak şekilde yoğunlaşır. Bu duyguyu kafanızdan giren ve vücudunuzda su gibi akan bir şey olarak kafanızda canlandırın. Bu duyguyu düzeltmeye çalışmayın. Bu duyguya karşı koymaya çalışmayın. Sadece öylece orada olmasına izin verin. Bunu yaparken acı artabilir, duygu artabilir. Bu şekilde acı çektiğiniz için kendinize karşı bir şefkatiniz olsun. Bu duygunun sizin için ne kadar zor olduğunu, ne kadar acı verdiğini kabullenin. Hayat kolay değil.

Sonra burnunuzdan derin bir nefes alın ve bu nefesi yavaşça verin. Her nefeste, yağmuru üstünüzden silkelediğinizi hayal edin. Kafanızı sanki yukarı bakıyormuş gibi hafifçe yukarı doğru eğin. Ama boynunuz hemen hemen yere dik olsun. Derin nefes alın ve göğsünüzü olabildiğince genişleterek nefes alın.

Kollarınızı T şeklinde yanlara doğru açın (yere paralel olacak şekilde). Nefes verdiğinizde, kollarınızı kaldırabildiğiniz kadar yukarı kaldırın. Nefes alın ve sonraki nefes verişinizde kollarınızı oldukça yavaş bir şekilde aşağı indirin.

Sonra kollar yanda, vücut dik oturma pozisyonuna geri dönün. Uyanışınız ile hissettiğiniz dinçliği fark edin. İçinizdeki gücü görün. Şimdi yapmanız gereken o şeye geri dönün ve kendinizi, “bunu bugün yapabilir miyim?” diye sorun.

“Bugün bunu yapacak kadar güçlü müyüm?”

“Bugün herhangi bir şey yapacak kadar gücüm var mı?”

Burada sizi ezen bir his hissedebilirsiniz. Öyleyse öyle olsun. Sonra yeniden denersiniz. Bir tiyatro oyununda rol alacak küçük bir çocuk olduğunuzu düşünün. Çocuk sahneye çıkmaya hazır değilse, çocuğu yakasından tutup sahneye fırlatmayız değil mi? Böyle yaparsak o çocuk sahnede rolünü oynayabilir mi?

Bugün yapmanıza gerek yok ama biraz daha fazla sevgi, itki, cesaretlendirme ile aslında bugün de yapabilirsiniz. İhtiyacınız olan şeyler de bunlar, kendinizi sürekli olarak dövmek, hüsrana ve kırık hissedip durmak değil.

Zihninize, kendinize dair biraz inanç koyun. Evet, kendinize inancınız öylece orada olmaz, bunu sizin oraya yerleştirmeniz lazım. Vücudunuzun gücünü ve enerjisini fark

edin ve bugün ne kadar küçük olursa olsun bir şey yapabileceğiniz konusunda kendinize inanın. Hatta belki başta yapmayı denediğini şeyi bile yapabilirsiniz.

Son olarak derin bir nefes alın ve verin. Gözlerinizi açıp meditasyonu bitirin.

Kişisel algılamayı nasıl bırakırsınız?

Giriş

Yaşamımız boyunca insanlar sıklıkla bize duymak istemediğimiz şeyler söylerler ve biz de bunları inanılmaz derecede kişisel algılayabiliriz. “Birader, her şeyi kişisel algılama”, “sorun sende değil” gibi şeyler söylerler. Örneğin ayrılık esnasında “sorun sende değil bende” derler. Bu oldukça sinir bozucu bir şey.

İnsanları gerçekten dönüştüren şeylerden birisi de, her şeyi kişisel algılamamayı öğrenmeleri. Kişisel algılamak kötü duygular yaratır. Kişisel algılamamak ise, ironik bir şekilde sorumluluğu kabul etmek demektir yani kişisel algılamak ile sorumluluğu kabul etmek, bir skalanın iki zıt ucudur.

Kişisel algılamama - sorumluluk alma konsepti oldukça dönüştürücü olsa da anlatması oldukça zor. Beraber çalıştığım insanlar bunu anladıklarında, kafalarında bir ışık yanıyor ve her şey birden aydınlanıyor. Bu gerçekten harika ama dediğim gibi anlatması zor bir şey. Bunu anlaşılır kılmak, benim bir “eğitimci” olarak sınırlarımı zorluyor. Bu nedenle sizden bana dikkatinizi vermenizi isteyeceğim ve eğer buna rağmen anlamazsanız unutmayın ki “sorun sizde değil bende” :)

Narsizm

Bu konuya, narsizme bakarak başlayacağız. Eğer düşünürseniz, kişisel algılamak, narsizmin bir özelliği. Hayatınızdan gelip geçmiş olan ya da hala hayatınızda olan narsist insanları düşünün. Neyse ki, internet ve sosyal medya nedeniyle narsizm tavan yapmış vaziyette ve bu nedenle de bugün herkes en az bir adet narsist biliyor.

Narsist birine, yaptığı bir şeyden hoşlanmadığınızı söylediğinizi düşünelim. Örneğin bu kişi her buluşmanıza sarhoş geliyor ya da sürekli sarhoş geziyor olsun. Narsist insan, buna nasıl tepki verir? Narsist “Aman Allahım, seni mutlu etmek için ne yapacağımı bilmiyorum, her şeyi denedim ama seni mutlu etmek mümkün değil” gibi bir şey der. Yani bu dediğinizi kişisel algılar. Önünüzdeki probleme odaklanmak yerine, narsist

savunma mekanizmasını devreye sokar ve hemen mağdur kartını çıkarır, mağduru oynamaya başlar. “Seni mutlu etmek mümkün değil” diyerek sizi suçlu hissettirmeye çalışır ve herhangi bir şekilde değişmez.

Diyelim ki bir ayrılık yaşıyorsunuz. Sizi terk eden “sorun sende değil bende” diyor. Siz ise problemi kişisel algıyorsunuz ve “yetersiz, hastalıklı olduğumu biliyordum, nerede hata yaptım?” ya da “mutlaka başka biri var” gibi şeyler düşünürsünüz. Problemi içselleştirirsiniz yani kişisel algıyorsunuz.

Bu büyük bir problem çünkü bazen haklısınız yani sizde bir problem var. Ama bu durumda bile, problemin ne olduğunu bilmiyorsunuz ve bunu düzeltecek bir aksiyon alamıyorsunuz. Başka bir ihtimal ise, sizi terk eden dürüst olabilir ve hayatında olan bazı şeylerden dolayı ilişkiye devam etmek istemiyor olabilir. Sizde bir problem olmayabilir. Ama bu durumda da işleri düzeltecek bir aksiyon alamazsınız. Ama her iki durumda da kötü hissedersiniz. Beyniniz “yanlış olan ne, bunu düzeltmek için ne yapabilirim?” sorularını sürekli olarak sorarak kendi kendini kemirir. Bu, düşük özdeğere neden olur ve bu da daha fazla narsist savunma mekanizmasına neden olur.

Peki bunun alternatifi ne? Böyle bir durumda, bana danışanlarla, “uygun sorumluluğu” kabul etme üzerinde çalışıyorum.

Narsist “hayır sen benim sürekli sarhoş olmamı, sana empati duymamamı, seni dinlemememi, kendi ihtiyaçlarımı her zaman senin ihtiyaçlarının önüne koymamı sevmiyor değilsin. Hayır bunların hiçbirisi değil. Sen sadece beni sevmiyorsun!” diye düşünür.

Sorumluluk almak

Bana danışanlara, gerçek hatanın nerede olduğunu görmelerinde yardımcı olmaya çalışıyorum. Yapmak isteyeceğimiz şey, problemi dışsallaştırmak ve kendimizi sorumluluğu kabul etmeye açmak. Bu şekilde de aksiyon alıp bir şeyleri düzeltebileceğimiz bir kanal açmak. Örneğin bir iş görüşmesinden sonra işe alınmadığınızda “ben işe yaramaz biriyim” demek yerine “yeterli becerilere sahip olduğumu gösteremedim” demek. Bu ise kişisel algılamamanın tersidir, sorumluluk

almaktır. Bunun sonucunda kişi “daha fazla çalışmam, daha iyi aktarmam lazım” gibi aksiyon alabileceği bir yola girebilir.

Narsist her buluşmaya sarhoş gittiğinde ve karşısındaki bundan hoşlanmadığını söylediğinde, gerçek soruna değinmekten kaçınır. “Buluşmalara sarhoş gitmem problem”, “alkol problemim var” gibi sorumluluklar almak yerine, olayı kişisel algılar. Bu nedenle de gerçek sorunu asla çözmez, sorun olan davranışlara devam eder durur. Ne kadar çok şeyi kişisel algılsa, o kadar az şeyi çözer veya onarır. Bunun sonucunda da narsist için “herkes ne yaparsa yapsın ondan nefret ediyor” olur.

Narsistin körlüğünü, kendi hayatımıza ışık tutmak için kullanabiliriz. Bir şeyleri kişisel algıladığımızda, aynen narsistin bu yaptığını yapıyoruz. Bana danışanlara gösterdiğim şey, insan olarak bir problemleri olmadığı ama davranışlarının değişmesi gerektiği. Bu onların iyi hissetmelerini sağlamakla kalmıyor, aynı zamanda düzeltici aksiyonlar da almalarını sağlıyor. İnsanlar problemin benliklerinin dışında olduğunu gördüklerinde, düzeltici aksiyon alabiliyorlar. Sorumluluk almak da, düzeltmek için aksiyon almak demek.

Bir şeyi kişisel algıladığınızda, benliğinizi denklemden çıkarın. Biraz empati gösterin ve kendinizi karşınızdaki insanın yerine koyun. “Bu insan bana bakınca ne görüyor?” “Hangi davranışlar, hangi sözler, hangi görünür mimikler ile karşılaşılıyor?” Kişiliğinizi değil zira insanlar kişiliğinizi göremiyorlar. Yaptığınız bazı şeyler, söylediğiniz bazı şeyler karşınızdaki tarafından böyle algılanıyor.

Kendinize karşınızdaki insanın gözünden bakmak, yapmanız gereken ilk şey ve bu da bir narsistin yapamayacağı bir şey. Kanıt temelli narsizm tedavilerinden birisi de narsiste şeyleri, başka insanların gözünden görmeyi öğretmek.

Yapabileceğiniz bir başka şey de, kişisel algılamak yerine karşınızdakine “hangi davranışından / sözünden dolayı bunu söylüyorsun?” diye sormak.

Bu şekilde davranış ve sözlerinizi egonuzdan ayırdığınızda, bu ayırdığınız şeylerin doğru problemler olması bile gerekmiyor. Bazı danışanlarım, “ya sorun bu değilse?” diye düşünüp duruyorlar. Mesela bir arkadaşı “arkadaşız diyorsun ama arkadaş gibi değilsin”

dediğinde, kişi “o bana mesaj atıyor ama ben cevaplamıyorum” gibi bir davranışı kabul ediyor olsun. Bu durumda kişi “ama sorun ya bu değilse?” diye endişelenebiliyor. “Ya sorun arkadaşlığın kendisi ise?”

Ben burada “önemli değil, sence arkadaşlarının mesajlarını cevapsız bırakmamak hayatını iyiye götürebilir mi?” diye soruyorum. Bu şekilde problemleri bulup egonuzdan izole edip düzeltmeye başladığınızda, sorumluluk almaya ve hayatınızı iyileştirmeye de başlıyorsunuz.

Narsist neyi yapamaz?

Narsist biri böyle davranmaz. Davranışlarını, sözlerini değiştirmek için asla çaba göstermez. Problemin içlerinde olduğu konusunda ısrar eder ve egolarının dışında olan şeylere hiç odaklanmazlar.

Kendinize dışarıdan bakmayı öğrenin. Başkaları size baktığında, örneğin bir kaybeden görmüyorlar. Kaybeden biri olsanız bile gördükleri şey kilolu olduğunuz, kötü giyindiğiniz, kaygılı davranışlarınız, sürekli sarhoş olmanız, vs. Bunlar gördüğünüz gibi “kilo verebilirim”, “iyi giyinebilirim”, “kaygıyı tedavi ettirebilirim”, “alkolü bırakabilirim” gibi, üzerinde aksiyon alabileceğiniz ve düzeltebileceğiniz şeyler.

Neden istikrarlı olamıyorsunuz?

Giriş

Bu bölümde, hayatınızda kararlılığı, istikrarlılığı nasıl geliştireceğinizi konuşacağız.

Hayatta performans değerlerinizi, motivasyonunuzu, disiplininizi ve iradenizi yükseltmek istiyorsunuz, verimli alışkanlıklar kazanmaya çalışıyorsunuz. Çünkü bunları yapabilirseniz, istikrarlı olacaksınız.

İstikrarlılık konusundaki problem, istikrarlı olmanın net motivasyon, disiplin ya da irade ile alakalı olmadığı. İstikrar geliştirme konusundaki temel problem, kim olduğunuzu bilmemeniz. Siz, kendi hayatınızı yaşadığınızı düşünüyorsunuz ama kendi hayatınızı yaşamıyorsunuz. Sürekli olarak başka bir elemanın hayatında beliriyorsunuz. Bunu anladığınızda, istikrarlı olma yeteneğiniz daha da kolaylaşacak.

Binlerce yıl önce yaşamış bilgeler, hayatta ızdırabın kaynağının, gerçek benliklerimize yönelik cahilliğimiz olduğunu keşfettiler. Bu problem, sizin hayatınızda da mevcut çünkü, az çok bildiğiniz üzere, her gün aynı insan değilsiniz. Örneğin bazen “2023 Mart’ında bir sabah kalktım ve yapmam gereken her şeyi büyük bir akış içinde yaptım. Bir daha o günkü insan olabilsem, hergün öyle kalkıp her şeyi akış içinde yapabilsem keşke” diyorsunuz. Problem şu ki, siz o insan değilsiniz. Ben dediğiniz şey sürekli olarak dalgalanıyor ve eğer istikrar istiyorsanız, hayatı nasıl yaşamanız gerektiğini anlamanız gerekiyor.

Bu bence bilgisayar oyunu oynayan insanların oldukça iyi oldukları bir konu. Bilgisayar oyununda ustalaşmak için gerekli genel prensipleri, hayata da uygulayabiliriz.

Öncelikle, bir oyunda ustalaşmak için, oyunun akışını, oyunun gittiği genel yönü anlamanız gerekir.

Oyunun başlangıcından itibaren aşama aşama seviye atlarız ve her seviyede gücümüz artar ve böylece de oyunu bitirecek kadar gücümüz kalır.

Hayat oyununun başında örneğin lisede derslere odaklanmadınız ve iyi çalışma disiplini edinmediniz diyelim. Bu üniversitede size büyük bir dezavantaj sağlar ve bu nedenle de 20'leriniz zor geçer. Bu seviyede de bir şeyler yapmazsanız, sonra 31 yaşınıza geldiğinizde, önceki oyun seviyelerinden kalma bir çöp dağı ile yaşıyor olursunuz. Buraya nasıl geldiğinize şaşarsınız zira oyunun akışı hakkında pek bir farkındalığınız olmamıştır.

Hayatınızı “tek bir kişi” yaşamıyor

Biraz durup düşünürseniz, hayat denilen oyunu tek bir kişi olarak oynamadığınızı anlarsınız. Aslında tüm problem, farklı bir güne uyandığınızda, sizin de farklı biri gibi olmanız. Eğer hayatta istikrar kazanmak istiyorsanız, bugünden önce ve sonra var olmadığınızı anlamanız gerekiyor. Hayatınız aslında her gün biraz farklı birinin uyandığı, ve sadece bir gün oyun oynadığı, çok oyunculu bir oyun gibi.

Bugün bu oyunu oynayan sizsiniz. Diyelim ki bugün uyanıyorsunuz ve yapmanız gereken işler var. E postaları okumalısınız, çamaşırları yıkamalısınız, üniversite başvuru formunu doldurmalısınız, vs. Ama bunları yapmak yerine sıklıkla ne yapıyorsunuz? Sonra yaparım diyorsunuz. Ama bu işleri sonra yapacak olan kişi tam olarak siz değilsiniz. Bir sonraki eleman yapacak. Yani bir şekilde “bu işleri yarınki çaylağa bırakayım ve bugün keyfime bakayım” diyorsunuz.

Sonra ertesi sabah kalkıp, bu işleri size bırakmış olan bir önceki size kızılıyorsunuz. Sanki bugün yapacak başka işiniz yetmezmiş gibi bir de o elemanın size bıraktığı işlerle uğraşmanız gerekiyor.

Hayatın temel problemlerinden biri de, sadece zamanda bu an içinde yaşıyor olduğumuzu kavrayamamak. Şimdi, bir şeylerin başına geçip yapabileceğimiz tek zaman. Gelecek ile ilgili kafalarında kavramlaştırma oturmamış insanlar, gelecekteki kendilerine bırakacakları mirası düşünmeden işleri mahvedip duruyorlar. “Ben bugün bunları yapacağım zira yarınki ben bunları yaparken yarattığım çöpü temizleyebilir”.

Peki eğer kendimiz sürekli olarak değişiyorsak, istikrarlı bir hayat yaşamaya nasıl başlarız? Bugüne kadar, hergün aynı insan olduğunuz varsayarak istikrar yaratmaya çalışıyordunuz.

Miras aldınız, emanet olarak tutuyorsunuz

Bundan sonra vücudunuz içinde sadece bir gün yaşıyor olsaydınız ne yapardınız diye düşünün. Şimdi burada eğer hayatınızın akışında yarınki sizin emanetini yaşadığınız bilinci yoksa, hayatınızı tamamen umumi tuvalet kullanır gibi kullanırsınız. Yani sizden sonra geleni hiç düşünmeden kullanırsınız.

Eğer hayatınızda istikrar yoksa problem, sizin yapmanız gereken şeyleri, gelecekteki sizin sırtına yüklemeniz. Peki bu şeyleri neden halletmek istemiyorsunuz? İnsan beyninde gelecekteki şeyin değerini düşürme diye bir şey var (future discounting). Bugün elimizde olan 1 Doları, 1 sene sonra elimize geçecek 2 Dolara tercih ederiz. Beynimizin nucleus accumbens denilen bölgesi, hemen şimdi eline geçeni, gelecekte eline geçecek şeyden daha fazla değerli görüyor.

Eğer şimdi çalışmanız gerekiyorsa ve aynı zamanda oyun oynamak da istiyorsanız, beyniniz “bugün ders çalışıp yarın yani Cumartesi oyun oynayabilirim” dese de, şimdi eğlenmeyi, yarın eğlenmekten daha değerli görüyor. Bu nedenle de işleri erteleme hastalığına sahip bir türüz.

Anlamamız gereken şey, bugün yaşadığımız hayatı bizden önceki elemandan miras aldık ve yarınki elemanın emaneti olarak yaşıyoruz. Sanki çok garip bir vücuttan vücuda atlama konulu filmde gibiyiz. Hani farkındalığınız birinin vücuduna kısa süreliğine girer ve yarın orada olmayacağınız için adamın 10 Bin Dolarını eğlenmek için kullanır gibi.

Eğer hayatınızın geri kalanını yaşayacak kişi sizmişsiniz gibi davranmazsanız, aynı oyunu sırayla oynayan bir takımın oyuncusu gibi davranırsanız, ironik bir şekilde de olsa hayatınıza istikrar gelmeye başlar. Eğer sadece bugün varolacak olsaydınız, yarınki insan için nasıl bir ortam bırakmayı isterdiniz? Bazılarınız “yarınki adam umrumda değil, neden umrumda olsun ki?” diyebilir. Burada da işte öz şevkat denilen bir şeyden bahsetmemiz gerekiyor.

Birçok insan bu kavramı anlamıyor ve motivasyon eksikliği gibi şeylerle boğuşuyor. Ama kendinizi sevmiyorsanız, hayatınız için neden fedakarlık yapasınız ki? Fedakarlık yapmamıza değeceğini düşündüğümüz şeyler için fedakarlık yaparız. Eğer benim kendim fedakarlığa değer biriysem, kendim için sağlıklı beslenebilirim ya da kalkıp spor salonuna gidebilirim. Ama eğer siz kendinizi sevmiyorsanız, neden kendiniz için fedakarlık yapacaksınız ki?

Eğer kendimizi sevmiyorsak, daha iyi bir gelecek için bugün fedakarlık yapmamız çok ama çok zor. Zira yarın bizi devralacak insan da umrumuzda değil.

Yarın hayatınızı devralacak versiyonuza nasıl bir hayat bırakacaksınız? Kendi üstünüze düşeni yapıp ona güzel bir ortam mı bırakacaksınız? Yoksa hedonist davranıp ona temizlemesi için bir çöp dağı mı bırakacaksınız? Maalesef genellikle ikincisini yapıyoruz zira bir istikrar var ve yarın bu işleri düzeltebiliriz sanıyoruz.

Öz güven kazanmak neden imkansız?

Giriş

Bu bölümde, neden öz güven kazanamadığınız hakkında konuşacağız.

Birçok insan, öz güven kazanma konusunda zorluk çekiyor. Bunun yanında birçok insan da, öz güven kazanma konusunda çözümler öne sürüyor. Örneğin dating koçu dediğimiz insanlar, “öz güven kazanmak istiyorsan dışarı çık ve birçok kadınla konuş ve onları buluşmaya çağır” gibi şeyler söylüyorlar. Bunu ne kadar çok yaparsanız, o kadar çok öz güven geliştireceğinizi söylüyorlar.

Ama bazen dışarı çıksak ve birçok kadına yaklaşıncı, çok fazla sayıda reddedilme ile karşılaşırız ve bir şekilde, her reddedilme ile kendine güvenimiz artmıyor.

Öz güven kazanmak için ne yapmalıyım?

Evet birçok insan sadece dışarı çık, pratik yap ve kendine güven kazanacaksın diyorlar. Bunun kendileri için çalıştığını, bu şekilde kendine güven kazandıklarını söyleyen birçok insan da var. “Devam et birader, pratik yap birader, pratik her şeyi mükemmelleştirir birader”.

Ama bu bazen çalışıyor gibi görünmüyor ve ben bunun bazen neden çalışıyor görünmediğini anlayabiliyorum. Çünkü garip gelecek ama, aslında gerçekte, kendine güven kazanamazsınız. Şimdi söyleyeceğim size daha garip gelecek ama, kendine güven kazanamazsınız, zira kendine güven zaten insanın normal modudur.

Zaman içinde kazandığınız şey güvensizliktir. Kendine güven kazanma ile ilgili problem, aslında bir şey “kaybetmemiz” gerekirken kazanmaya çalışıyor olmamız. “Kendine güvenli olmak” için yapmanız gereken şey, kendine güven kazanmak değil, güvensizliklerinizden kurtulmaktır.

Bir çocuğun normal durumu kendine güvendir. 2 yaşındaki bir çocuğun güvensizlik problemleri yoktur. Yaptıkları şeyler ne kadar komik olursa olsun, başka insanların ne

düşündüğünü umursamadan yaparlar. Bunu hayvanlarda da görebilirsiniz. Hayvanların doğal halleri kendilerine güvenlidir. Aslında insanlar da dahil doğadaki canlıların doğal hali, kendilerine güvenli olmalarıdır.

İnsanlar neden öz güven kaybederler?

Peki o zaman insanlar neden kendilerine güvenlerini kaybediyorlar? İnsanlara güvensizlik öğretildiği için.

12 yaşında bir çocuk düşünelim, bu çocuk kendisine güveniyor. Ama birgün derse girerken yanındaki su şişesi su sızdırdığı için kışında bir ıslaklık oluyor. Bunu gören diğer çocuklar ise onunla “altına yaptığı” için alay ediyorlar. Bu deneyimden sonra da bu çocuk bir güvensizlik ediniyor.

İnsanlar öz güvenlerini kazanmak için seminerlere, çalışma gruplarına, gurulara, dating koçlarına vs. gidiyorlar. Kitap okuyup kendine güven kazanmaya çalışıyorlar. Bunlardan bazıları işe yarar yöntemler ve neden işe yaradıklarına bu bölümün sonunda değineceğiz. Ama neden işe yaramayacaklarını görebiliyorsunuzdur. Kendine güvenmeye başlamak, bir şeyler kazanmak ile değil, sonradan edindiğimiz bir şeyleri bırakmak ile alakalı.

Güvensizliklerinizden nasıl kurtulursunuz?

Öz güvenli olmak için öğrenilmiş öz güvensizlikleri bırakmak gerekiyor. Yapmanız gereken tek şey, doğal normalinize dönmek, biriktirdiğiniz çöpu atmak. Özel bir şey yapmanız gerekmiyor.

Peki ama öğrenilmiş öz güvensizlikler nasıl bırakılır?

Sanskritçe’de samskar denilen bir kavram var. Sindirilememiş duygu yumağı gibi bir anlamı var ama ben buna travma külçesi diyorum. Yaşamınıza bakarsanız, öz güvenli olduğunuz bir zaman olduğunuzu ama daha sonra tekil deneyimlerin getirdiğı travma külçelerinin zihninize çöktüklerini ve kendinizi nasıl gördüğünüzü değıştirdiklerinizi gözlemlersiniz.

Travma külçeleri ya da sindirilememiş duygu yumakları, bilişsel davranış terapisindeki temel inançlarla alakalı şeyler.

Lisede çantanızdaki su şişesi su sızdırdı ve kıçınız ıslandı diyelim. Bunu gören liseli çocuklar size “ıslak kıç” lakabını taktı. Bu durum kendinizle ilgili bir temel inanç oluşturur. Biri size her “ıslak kıç” dediğinde, küçük bir travma külçesi daha zihninize çöker. Sonra başka biri, sonra başka biri derken bu travma külçeleri zihninizde büyümeye başlar ve kendinizle ilgili bir inanca dönüşür. Zira tüm bu dışsal girdileri sürekli olarak aldınız ve sonra da bu duyguları içselleştirdiniz.

Bunu istismar içeren çocukluk ilişkilerinde de görebilirsiniz. Bir yaşındayken bile ebeveynleri bir türlü hoşnut olmayan bir çocuk düşünün. Bu çocuğun insan olarak değeri her zaman başkalarına göre ne başardığı üzerine kuruludur. 100 üzerinden 91 alması önemli değildir. Ebeveynleri, 99 alan bir çocuk var, sen neden 99 alamadın derler.

Yani zaman içinde birçok güvensizlik biriktiriyoruz ve eğer yeniden kendine güvenen biri olmak istiyorsak, bu öğrenilmiş güvensizlikleri zihnimizden atmamız gerekiyor.

Aslına bakarsanız, psikoterapi de tam olarak bu. Bir psikoterapiste gittiğinizde, özellikle de bir teşhis edilebilecek seviyede bir travmanız varsa, psikoterapist sizin güvensizliğinizi işleyip bünyenizden atmanıza yardımcı oluyor.

Ama böyle bir çalışma, çoğu durumda terapi dışında da başarı ile yapılabilir. Birçok insan zaman içinde kendileri ile ilgili inançlarını değiştirebiliyor ve daha kendine güvenli olabiliyor.

Burada bu sürecin neye benzediğine bakacağız.

En son öz güvenli olduğunuz zaman

Burada bir soru soracağım: en son ne zaman kendine güvenen biriydiniz? Bunu soruyorum zira çoğu insan en son kendine güven duydukları zamanı hatırlayabiliyor. Bazı insanlar kendilerini bildi bileli böyleler ama bu insanlar çok küçük bir azınlıklar.

En son ne zaman kendine güvenen biriydiniz? Bu, ne oldu da değişti?

Bu soruya mesela “9 yaşında kendine güvenen bir çocuktum ama 13 yaşında bu güvenim kalmadı” diye cevap veriyor olabilirsiniz. Bu durumda kendinize, bu iki yaş arasında neler oldu da kendine güvenmeyen biri oldunuz diye sorun. Bu iki yaş arasında büyük ihtimalle çok güçlü bir duygusal deneyim yaşadınız ve bu deneyimi de gayet net bir şekilde hatırlıyorsunuz. Bu deneyim ya da deneyimler, işlenmemiş duygu yumaklarının ya da travma külçelerinin oluştuğu ve zihninize çöktüğu deneyimler.

Bu işlenmemiş duygu yumakları duygusal olarak oldukça yüklü deneyimler ve adından da anlaşılacağı gibi işlenmemiş durumdalar. “Islak kıçlı” olarak çağırılmayı düşünürseniz, bunu işlemenin gerçek yolu “kazalar olurlar, su şişeleri su sızdırabilirler ve bu benim için önemli bir şey değil. Ben idrarını tutamayan ya da acınası biri değilim. Pantolonumu su ıslattı, altıma işemedim. Bazen böyle şeyler olur.”

Fakat o anı yaşayan çocuk için, o duygu ile gelen inanç bu değildir. Bu duygu o kadar güçlüdür ki çocuk acınası biri olduğuna inanır, diğer çocuklar tamamen haksız olsalar bile buna inanır.

İnsanların %90'ının kendileri ile ilgili inançlarının çoğunun gerçeklikle alakası bile yok. Narsist, duygusal olarak gelişmemiş ebeveynlerinin tüm öfke ve hüsrانlarını üzerine kustuğu için, hiç öz güveni olmayan ve hiçbir değer olmadığına %100 inanan bir insan bile aslında kötü bir şey yapmamış birisi. Zaten travmatik ilişkilere maruz kalan insanlar, kendilerine yapılanı hak etmiyorlar. Gerçekten zor olan şey de bu. Oldukça yüksek duygu içeren deneyimlerden kendimizle ilgili inançlar ediniyoruz, bu inançları hayatımız boyunca zihnimizde taşıyoruz. Bu travma külçeleri zihnimizin derinliklerine çöküyorlar ve bizim kendimizle ilgili fikirlerimizi şekillendiriyorlar.

Biz bunları zihnimizde taşıırken bir dating koçu görüyoruz ya da başka bir alanda koç görüyoruz ve kendine güven kazanmaya çalışıyoruz. Ama kendimizle ilgili bu inançlar derinlerde durduğu sürece, istediğimiz kadar çok dating koçuna gidelim, bin tane kızla konuşalım, pek bir şeyi değiştirmeyecek. Aslında tabii ki bir şeyleri değiştirebilir ama o travma külçesini halletmediğimiz sürece, yanlış şeylerle uğraşıyor olacağız.

Deneyimlerinizi yeniden gözden geçirmek

Yapmanız gereken şey, geriye dönüp o deneyimleri yeniden gözden geçirmek ve onları yeni bağlamlara koymak. O deneyimler olduğunda ne hissettiğinizi düşünmeniz gerekli. Burada zor olan şey şu ki, bir deneyim ne kadar çok duygusal yüke sahipse, travma külçesi o kadar derine çöküyor ve aynı zamanda kendimizle ilgili o kadar gerçek dışı, yanlış sonuçlar yaratmış oluyor. Çünkü duygu yoğun olunca, kendinizle ilgili oluşturduğunuz yargılarınızı yeterince düşünmeden oluşturuyorsunuz. Ayrıca yeterince düşünseniz bile o deneyim zamanında bu düşünceler sakın bir zihinden de gelmiyorlar.

Şimdi eğer gerçekten bir travma yaşadıysanız, bunun üstesinden gelmek için terapistle gitmenizi şiddetle tavsiye ederim. Eğer “bazı içsel inançlarım var ve bunlar benim ayağıma bağ oluyorlar” diye düşünüyorsanız koçluk da alabilirsiniz. Bu bölümde, Dr.K’nın kendi koçları ile paylaştığı temel teoriyi göreceğiz.

Sizde gerçek dışı ve/veya ayakbağı inançlar oluşturduğunu düşündüğünüz bir deneyimi düşünmeniz ve analiz etmeniz lazım. O deneyim sırasında ne düşündüğünüzü hatırlayın. O deneyimden sonra kendinizle ilgili oluşturduğunuz inançlarınızı listeleyin. Bundan sonra yapmanız gereken şey ise, bugünden bu deneyime baktığınızda, kendinizle ilgili çıkarabileceğiniz daha uygun sonuçlar nelerdir diye sormak. Bunu yaptığınızda çoğunlukla “Aman Tanrım, bu benim suçum değildi, o insanlar bana acınası dediler ama aslında ben yanlış hiçbir şey yapmadım” gibi sonuçlar elde edeceksiniz.

Bundan sonra birkaç şey olacak. Bunlardan birincisi, çok ama çok büyük bir üzüntü ve büyük bir yas hissedeceksiniz. Buna hazır olmalısınız zira bu üzüntüyü ve yası, uzun süredir yanınızda taşıyordunuz. Gerçekle alakası bile olmayan bir inanç yüzünden, bunu hiç hak etmediğiniz halde, çok fazla acı çektiniz. Bu gerçeğin kendisi bile kendi başına size çok fazla acı verecek.

Bu tür travma külçelerini hallederken, bu tür bir yasın gelmesine izin verin. Eğer isterseniz ya da yapabiliyorsanız, ağlayabildiğiniz kadar ağlayın. Ağlamak, bizim yas

gibi duyguları fizyolojik olarak işleme mekanizmamız. Ne kadar çok ağlarsak o kadar güzel zira üstüne ne kadar çok ağlarsak, bu duygular o kadar güç kaybeder ve kendine güvenli olmaya çok daha büyük adımlar atarız.

Yanlış anlamayın, ağlamak zorunda değilsiniz. Ama bu deneyimleri yeniden gözden geçirirken ortaya çıkan duyguların ortaya çıkmasına izin verin ve o duygularla kalın. Onlardan kaçmayın.

Bundan sonra da sonraki aşamaya geçebilirsiniz ki bu aşama gerçekten çok önemli. Hayatta ilerlemeye başladığınızda, belli davranışlarda bu travma küçümleri yüzeye çıkarlar. Örneğin bir partiye gittiğinizde, kafanızın bir köşesinde küçük bir ses size “sen arkadaş olunmaya değecek biri değilsin, insanlar senden hoşlanmayacaklar” gibi şeyler söyleyecek. Bu sesi siz “öğrendiniz” ve kendine güvensizlik tam olarak da böyle bir şey. Kendini an içinde gösteren ve size kendiniz ile ilgili bir şey fısıldayan bir şey. “Hey, bak diğer insanlar yapabilirler ama sen yapamazsın zira sen böylesin, şöylesin, vs.”

Kendinizle ilgili genellikle erken yaşlarda “öğrendiğiniz” bu şeyler zihninizde belirirler ve sizin gerçek dünyada aksiyon almanızı engellerler. Bunları bazen aşarsınız, bazen de aşamazsınız.

Bu güvensizlikler yüzeye çıktıklarında, bununla savaşmayı bırakın. Bunu yenmeye çalışmayın. Sadece bu güvensizlik ile kalın ve güvensizliğe bakın. “Şu an bu güvensizlik ve aynı zamanda bir his var”. Bu hisse dikkat ederseniz, bunun o travmatik deneyim sırasında hissettiğiniz hissin bir yansıması olduğunu anlayacaksınız. Bu his, işlenmeden zihninizde depolanmış duygusal enerjinin bir yansıması olacak. İşlenmediği ve depolandığı içinde tekrar tekrar yüzeye çıkacak.

Yapmanız gereken şey, kendinize şunu söylemek: “Hey, bir dakika! Zihnimin şu an bana söylediği şey gerçek değil. Bu sadece geçmişin travmasının bir yankısı. Benim uygunsuz bir senaryodan öğrendiğin uygunsuz bir ders”.

Bu biraz pratik gerektirir ama umulan o ki, siz bunun farkında vardıkça bu yanlış dersin üzerinizdeki gücü zamanla azalır ve biter. “Hey, ben arkadaş olmak için değersiz biri falan değilim. Bu benim geçmişte buna inanmama neden olan bir deneyimin yankısı”.

Sonra da yine o an içerisinde “tamam şimdi bu inancı bir kenara koyup insanlarla geçireceğim şu zamandan zevk alabilir miyim?” deyin. Bu hissin yüzeye çıktığı an içinde farkına varmanız ve aynı zamanda aslında ne olduğunun farkına varmanız bile, o hissin sindirilme yoluna girmesine neden olur. Yani hem kendi başınıza o deneyimi analiz ederek hem de o deneyimin anlık olarak ortaya çıktığı anlarını fark edip ne olduğunu anlayarak, o duyguyu işlersiniz. Duygunun gücü, işlendikçe azalır. Bunu defalarca yaptığınız zaman, travma külçesi sindirilir ve doğal olarak daha kendine güvenli hissedersiniz. Bunun için dışarı çıkıp kendine güven kazanmanız bile gerekmemiş olur. Yapmanız gereken şey, bu tür travma külçelerini sindirdikten sonra ortaya çıkan siz olmanız. Bu sayede normal ve doğal hissedeceksiniz.

Dışarı çıkıp öz güven kazanmak

Son olarak birçok insanın değindiği dışarı çıkmak ve sahada öz güven kazanmak konusuna değineceğim.

Dışarı çıkıp aksiyon almaya başladığınızda, o travma külçesi ile alakalı duygu yüzeye çıkar. Bu duygu ile şimdiki zamanda etkileşim sürecinde ise bir miktar sindirim yapabilirsiniz.

Dr.K, koçluk programında insanların dışarı çıkıp kendilerini yeniden ve defalarca travmatize etmelerini tavsiye etmiyor. Eğer şanslıysanız, bu duygular ortaya çıkar, siz bunları fark edersiniz ve bunları sindirip, işleyerek gelişirsiniz. “İnsanlar beni ben olduğum için reddetmiyorlar, reddediyorlar zira kendi problemleri var, vs.” Bazı insanlar bu yoldan geçiyorlar ama dışarı çıkıp sahada öz güven kazanmaya çalışmak bazen travmayı güçlendiriyor. Bunu kötü çocuk yetiştirmede de görüyorsunuz.

Çocuğun köpek korkusu oluyor ve annesi ya da babası çocuğu alıp köpeklerin ortasına atıyor. Böylece bu korkusundan kurtulacağını düşünüyor. Bu bazen çalışır ama bazen de çocuğu daha beter travmatize eder.

Burada gerçek savaş içsel ve kendinizi yeniden travmaya uğratmanıza da gerek yok. Bu içsel şeytanlarınıza meydan okurken, kendinizi bir miktar sahaya maruz bırakın zira bu tür travma külçeleri ile alakalı hislerin, yakalanmak üzere yüzeye çıkmasını istersiniz.

Ama bunun için kendinizi sahaya atıp şiddetli bir şekilde travmaya uğratmanız gerekli değil. Bazı insanlar yeterince dayanıklı olacakları için bu şekilde sahaya atlamak onlar için çalışır. Ama böyle bir sahaya atlama, yeterince dayanıklı olmayan bazı insanları daha kötü travmaya uğratır.

Öz güven kazanamazsınız. Doğal öz güveninizi çökerten “öğrenilmiş” güvensizlikleri çözersiniz, sindirirsiniz ve kendine güvenen biri olmaya, fabrika ayarınıza dönersiniz.

Tercihleriniz aslında sizin tercihleriniz değiller

Giriş

Bugün oldukça karizma bir şeyden, davranışlarınızı kendinizi işin içine katmadan şekillendirmekten bahsedeceğiz. Çünkü temel problemlerimizden birisi şu: Ne yapmamız gerektiği konusunda fikirlere sahip olmamız ama bir yandan da sürekli olarak kendimize engel olmamız.

Belli hedefleriniz, arzularınız ve hırslarınız var ama burada perdeye tercih yapma problemi giriyor. Çünkü bir şey yaparken aslında başka bir şeyi yapmayı tercih eder durumda oluyorsunuz. O zaman soru, kendinizi bu denklemden nasıl çıkaracağınız. Çünkü kendinizi denklemden çıkardığınızda, doğru yönde hareket edebilirsiniz.

Bu dediklerim size garip gelebilir ama biraz düşünürseniz, hayatınızdaki birçok problemin, tercihlerinizden kaynaklandığını görebilirsiniz. Siz örneğin çalışmak, spor yapmak ya da sağlıklı beslenmek gibi bir şey yapmanız gerektiğini düşünüyorsunuz ama zihniniz ya da siz, başka bir şey yapmayı tercih ediyorsunuz. Hayatınızdaki birçok problemin kaynağı tercihleriniz. Bu nedenle karar sürecinden kendinizi çıkarmanız, hayatınızı iyileştiren bir şey. Ama tabii bu garip bir hedef. Her şeyden önce, istesenez bile bunu nasıl yapacaksınız ki?

Nörobilimin modern teorilerinin birçoğu, bize özgür irademizin olmadığını, aksiyonlarımızın deterministik olduğunu söylüyor. Yani bize, tercihlerimizin aslında gerçekten tercih olmadıklarını, aslında nöronlarımız tarafından yapılan birer hesaplama olduklarını söylüyor. Eğer nöronlarımız bir şeyi yapmamızı tercih ediyorsa, biz bu şeyi yapıyoruz. Yani özgür irade aslında bir illüzyon.

Bu kavramı biraz düşününce, ortaya şu soru çıkıyor: Eğer özgür irade yoksa ve her şey nöronların hesaplamalarından ibaret ise, nöronların yaptığı hesaplamaları değiştirerek yani beynimizi programlayarak, davranışlarımızı belli bir yönde olacak şekilde değiştirebilir miyiz?

Özgür iradenin olmaması üzerine yapılan araştırmalara ve nörobilimsel mekanizmalara baktım. Çünkü insanlar böyle bir sonuca belli deneyler sonucu varmış olmalıydı. Özgür iradenin olmadığı hipotezine ya da sonucuna varmamız için, beyin ve davranışlar ile ilgili bazı şeyler öğrenmiş olmamız lazımdı.

Eğer beynimizin içindeki programlama mantığını öğrenebilirsek, beynimizi bir bilgisayar gibi, doğru şeyleri yapacak şekilde programlayabiliriz. Bu araştırmam sonucunda, oldukça heyecan verici bir şey keşfettim.

Bugüne kadar birçok çok başarılı ve çok başarısız insanla çalıştım. Bu konudaki araştırmalara daldıkça, çalıştığım başarılı insanların, farkında olmasalar da, beynin deterministik mekanizmalarını kullandıklarını fark ettim. Aynı şekilde çok başarısız insanların da, bu mekanizmaları kullanmadıklarını fark ettim.

Bu bölümde, bu deterministik prensipleri paylaşacağım. İşin çok ilginç tarafı da, burada göreceğimiz şey bizim genellikle odaklanmadığımız şey. Motivasyon ile alakası yok, kendimizi ikna etme ile alakası yok, mantık ile alakası yok. İnsanların yaptıkları belli şeyler ile alakası var.

Başlamadan önce bir uyarı yapayım. Bu anlatacaklarım temel bilim - temel araştırma ile, klinik deneyimin birleşimi. Ben burada bu ikisini birbirlerine bağlamaya çalıştım.

“Özgür irade diye bir şey yok”

Önce “özgür irade diye bir şeyin olmaması” kavramı ile başlayalım. Bu aslında eski bir fikir. 1983 yılında Benjamin Libet ve çalışma arkadaşları, iradenin bilinçli deneyiminin, davranış başlangıcını tetikleyemeyeceği iddiasını ortaya attılar. Bu aynı zamanda bilinçli iradenin bir ardıl düşünce olduğunu ve aksiyon üreten sürecin bir parçası olmadığını ima ediyor.

Bu bilim adamları 1983 yılında bir dizi deney yapıyorlar ve harekete geçme tercihinin, bilinçli karar verilmeden önce ya da kararın herhangi bir bilincine varılmadan gerçekleştiği sonucuna varıyorlar. Yani beyin daha önceden ne yapacağınıza karar

veriyor ve sonra sizin bilinciniz tercih yaptığını düşünüyor. Ama bilincinizin tercih yaptığı düşüncesi tamamen bir zihin ilizyonu.

Bu araştırmalarda hazır olma potansiyeli (readiness potential) diye bir şey buluyorlar. Yani siz harekete geçmeden bir veya iki saniye önce karar beyninizde veriliyor ve insanlara harekete geçme kararı verdiğinizde bize söyleyin denildiğinde, bu kararın 200 hareketten 200 milisaniye önce verildiğini görüyorlar.

Beynin bilinçli karardan önce karar verdiğini gösteren tek deney bu değil. 2000'li yıllarda yapılan bir deney örneğin, bir kararın çıktısının, bilince gelmeden 10 saniyeye kadar önce beynin prefrontal korteks aktivitesinde kodlandığını gösteriyor. Yani bir insanın tercihini, o tercihi yaptığını düşünmesinden 10 saniyeye kadar önce, beyin aktivitesinde yakalayabiliyorsunuz.

Bu deneylerin söylediği, beynimizin bir karar verdiği ve özgür irade dediğimiz şeyin beynin zaten verilmiş olan bir kararla ilgili ortaya koyduğu bir illüzyon olduğu.

Hazır olma potansiyeli

1983 deneyine ve hazır olma potansiyeli denilen kavrama bakarak başlayacağız. Hazır olma potansiyeli, bir hareketten 1 saniye ya da daha fazla önce başlıyor ve kasın kasılmasından hemen öncesine kadar yükselmeye devam ediyor. Buna, kişinin kendisinde hareket uyandırması diyebiliriz.

Çok başarılı insanlara bakarsanız, bu insanların kendilerinde hareket uyandırabildiklerini görürüz. Ama işleri erteleme ya da geciktirme gibi sorunlarla boğuşan insanlar, kendilerinde hareket uyandırmakta büyük zorluk çekerler. Yani görünürde öznel bir deneyimimiz var ama bunun altında nörobilimsel ilişkili bir mekanizma var.

Bu potansiyeli kendi yararınıza kullanabilirsiniz ama nasıl?

Araştırmacılar, deneklerin aksiyon hakkında ne kadar çok düşünürlerse, hazır olma potansiyelinin (HP) o kadar erken ve yüksek olduğunu görmüşler. HP ne kadar yüksek ise, harekete geçme ihtimalimiz o kadar yüksek oluyor.

Bunu hayata uygulamak için şu gözlemimi paylaşacağım: Çok yüksek başarıya sahip insanlar, hareketi uyandırmak için kendilerine çok zaman veriyorlar. Düşük performans gösteren insanlar ise, geçiş için çok az zaman ayırıyorlar.

Bir örnek vereyim. Ben başarısız biriyken bir işi erteleme şeklinden diğer erteleme şekline atlar dururdum. Gün içinde hiç yerimde durmazdım. Gün boyu hiçbir şey yapmasam bile, kendi başıma öylece oturmuyordum. 4 saat oyun oynuyordum, sonra duş almaya geçiyordum. Burada duş almaya farkında, yavaşça ve dikkatlice geçmiyordum tabii ki. Bilgisayar önünde oturmaktan, duş atlıyordum. Sonra yemek için birşeyler ısmarlıyordum, sonra bir kuyruğa atlıyordum, vs. Burada kullandığımız dil (atlamak) bile çok kısa bir geçiş süresine işaret ediyor.

Kendi hayatınıza bakarsanız, çok hızlı geçiş süresi ile yanlış şeyi yapmak arasında güçlü bir ilişki olduğunu görürsünüz. Örneğin sevgilinizden ayrıldığınızda bir süre kendi başınıza zaman geçirip, yalnız ve sağlıklı zaman geçirmeyi öğreneceğinize, başka bir ilişkiye atlıyorsunuz.

Beraber çalıştığım çok başarılı insanlar, iki aksiyon arasındaki geçiş sürecine zaman veriyorlar ve geçiş sürecine odaklanıyorlar. Buna dikkat edin zira bu bölümde odaklandığımız anahtar temalardan birisi bu. Doğru şeyleri yapmakta zorlanan birçok insan ise, aksiyona odaklanıyorlar. Görünen o ki beynimiz zaten aksiyonlar arasında doğru olana zaten karar veriyor.

Bu durumda bir aksiyondan diğerine geçmek için kendinize birkaç dakika verin. Peki bu iki dakikalık geçiş süresinde ne yapacaksınız? Bir şey düşünmeniz gerekli mi? Bunlara değineceğiz ama bana spesifik bir şey düşünmeniz gerekiyor gibi görünmüyor. Yani bu geçiş döneminde doğru düşünce ya da yanlış düşünce şekli gibi bir şey yok. Burada beyninize hazır olma potansiyeli geliştirmesi için zaman veriyorsunuz.

Kaçınma ile mücadele

Başarısız, düşük performanslı insanlara bakarsanız, kaçınma ile mücadele ettiklerini görürsünüz. Örneğin bu insanlar yapılması gereken işleri sürekli ertelerler. “Bu işi bugün yapmayacağım, yarın yaparım” derler. Bunu aşmak için kaçınmayı aşmamız gerektiğini

düşünürüz ve böylece işleri yapmaktan kaçınmayan, disiplinli bir insan olacağımızı düşünürüz. Ama görünen o ki bu yanlış bir düşünce. Görünen o ki, işlerden kaçmak zaten beynimizin içine işlemiş bir fabrika ayarı.

Yüksek performansla sahip insanlar ile düşük performans gösteren insanlar arasındaki fark şu: yüksek performans gösteren insanlar kaçınmalarını tek bir yönde devreye sokarlarken, düşük performans gösteren insanlar kaçınmalarını yanlış yönde devreye sokuyorlar. Yani aralarındaki fark kaçınmak değil, neyden kaçınmayı seçtikleri.

Çok başarılı insanlar bir şeyi yarın yapmayı istemekten kaçınırlar. “Bu iş kafamda asılı kalsın istemiyorum”, “bu işle yarın uğraşmak istemiyorum”, “beklemek istemiyorum” derler.

Araştırmalar, iradenin büyük bir kısmının, beklemekten kaçınmak olduğunu gösteriyorlar. Burada ertelemekten yaptığınız işleri düşünmenizi isteyeceğim. Bu işleri yapma nedeniniz bazen tutku, bazen ilham olabiliyor ama birçok durumda ertelemekten yapma nedeniniz, o işle yarın uğraşmak istememek oluyor.

Bilim bize bazı deneklerin, irade gösterdikleri davranışları, rastgele ve potansiyel olarak uzun beklemelerden kaçınmak için yaptıklarını gösteriyor. Burada işin ne olduğu o kadar önemli değil. Burada anahtar bilgi, iradenin de kaçınma amacıyla gösterildiği. Yani eğer başarılı olmak istiyorsak, kaçınmayı yenmemiz değil, kaçınmayı tersi istikametinde yola koşmamız gerekli.

Bir işi yapmanız gerekirken kendinize “bu işi yarın da düşünüp endişelenmesem daha iyi değil mi?” diye sorun. Bu soru, birçok pek de yüksek performans göstermeyen insanı işe koyabiliyor. Düşük performanslı insanlara “yarın nasıl bir dünyaya uyanmak istiyorsun?” diye soruyorum.

Çocuk sahibi olduğumuz ilk zamanlarda eşimle market alışverişine gece 10’da giderdik. Bu alışverişe gitmeyi hiç istemezdim. O saatlerde çok yorgun oluyordum ve bilgisayar oyunu oynamaktan ya da uyumaktan başka bir şey yapasım gelmiyordu. Ama kıcımlı kaldırıp markete gitmemi sağlayan soru şuydu: “Sabah kalktığında dolapta yiyecek

sağlıklı hiçbir şey olmamasını ister misin?” Sabah bir problemden kaçınma isteği, akşam alışverişe gitmemi sağlıyordu.

Yüksek performansa sahip insanlar da bunu yaparlar. Yüksek performansa sahip insanlar da, düşük performansa sahip insanlar kadar kaçarlar ama farkları, neyden kaçındıklarıdır. Bu nedenle siz de başka şeylerden kaçmayı seçmeye başlayın. Bunu daha kolay yaptığınızı göreceksiniz zira bu şekilde beyninizin doğal olarak istediği şeyle savaşıyorsunuz. Beyninizle paralel iş yapıyorsunuz.

Batıl inançlar

Konuşacağımız diğer konu ise batıl inançlar.

Hepimiz, batıl inançların yanlış olduğunu biliyoruz. Bunu gösteren tonlarca bilimsel veri var. Şanslı paranızı boynunuza asmanız, tuttuğunuz takımın kazanmasına yardım etmiyor. Ama buna rağmen, batıl inançlar insan varlığının önemli bir gerçeği. Bilimsel olarak yanlış olduklarını bilseler de, insanlar hala batıl inançlara sahipler.

Görünen o ki, batıl inanç devrelerini de lehimize kullanabiliriz. Bunlar aslında bizim lehimize olan bilişsel önyargılar. İnsanlar olaya gerçekten katkıda bulunsunlar ya da bulunmasınlar, pozitif olaylarda sıklıkla katkı iddia ederler ama negatif olaylarda katkıyı reddederler.

Bu bir batıl inanç, aksiyon ve sonucu arasındaki ilişkide iyileştirilmiş algısal ilişki. Kişi giydiği şanslı fuların takımın kazanmasına katkıda bulunacağını hissediyor. Aslında kişiye bunun bilimsel olarak nasıl olacağını sorduğunuzda, kişi bilimsel bir bağlantı yok diyor. Ama o zaman çıkar o fuları dediğinizde içten bir şekilde buna karşı çıkıyor. Neden? Özgür irade nedenli değil, beyni güçlü bir sinyal yolladığı için.

Batıl inançların nasıl oluştuğunu biliyoruz. Belli bir sonucu gözlemliyoruz ve bunu daha öncesindeki belli bir aksiyonla ilişkilendiriyoruz. Sonra da bu aksiyonun, aynı sonuca yol açacağı hissine kapılıyoruz.

Biz bu davranışı kendi lehimize kullanmanın bir yolunu bulabilirsek, batıl inanç disiplini değil de batıl inanç inatçılığını, pozitif davranışlara sahip olmak için kullanabiliriz.

Davranışlarımız konusunda çok ama çok inatçı olabiliriz ve bu davranışlarımız otomatikleşebilir.

Peki bunu nasıl yapabiliriz? Beynin üç önemli sürece ihtiyacı var. Birincisi, yapılacak aksiyonu seçme sürecine ihtiyacı var. İkincisi, aksiyonu almak için motor (kas) çıktı mekanizmasına ihtiyacı var. Ve son olarak da hedeflenen şeyin başarıldığını doğrulamak için bir gözlemlene mekanizmasına ihtiyacı var. Bu son mekanizma, batıl inançlara gerçekten odaklanan mekanizma.

Bir olaydan sonra yapılan analiz

Bir olay gerçekleştiikten sonra insanlar olayın analizini yaparlar. “Birgün şanslı fularımı giyiyordum ve tuttuğum takım kazandı, sonra birgün giymedim ve takımım kaybetti”. Bu durumda beyin “fularımı giymedim ve takım kaybetti” sonucunu düşünür.

Yüksek performans gösteren insanlar, bir aksiyon sonrası sonuçları analiz etmeye çok fazla zaman ayırırlar. “Bu ilişkide yanlış giden ne oldu?”, “bu sunumda nerede hata yaptım?”, “iş görüşmesinde daha iyi sonuç elde etmek için ne yapmalıyım?” gibi sorular sorarlar. Aksiyon tamamlandıktan sonra, tam bir gözlemlene yaparlar ve aksiyonun sonucu üzerinde düşünürler.

Batıl inanç ve irade ile ilgili araştırmaları, bir şey ne kadar çok düşünürsek, aynı aksiyonu alma ihtimalimizin o kadar çok arttığını gösteriyor. Yapmanız gereken de, bu tür analizlere zaman ayırmak.

Hayatınızda yenildiğiniz, başarısız olduğunuz zamanları düşünün. Çoğumuz bu olayları gerçekten analiz etmeyiz. Bu olaylar üzerinde mantıklı bir şekilde düşünmek için çok zaman harcamayız. Çoğumuz, bu olayları analiz etmekten, düşünmekten kaçırız.

Bir sınava girdiğinizde ve sınav istediğiniz gibi geçmediğinde, hemen başka bir şeye atlırsınız. Gerçekten kötü bir ayrılık yaşadığınızda, sarhoş olmayı ve hemen başka bir ilişkiye atlamaya çalışmayı tercih edersiniz.

Düşük performansla sahip biri, bu tür durumları duygularından arınmış bir şekilde analiz etmeye çalışmalı. Refleksif bir davranışa atlamak yerine, bu davranışlarının sonuçlarını gözlemlemeye zaman ayırmalı.

Birçok insan böyle bir başarısızlıktan sonra hemen başka bir şeye atlıyor. Burada daha önceden bahsettiğimiz kısa geçiş dönemi var. Bazı insanlar da olayın sonuçlarını analiz etmeye zaman ayırıyorlar. Yapmanız gereken, hemen geçiş yapmak değil, olayın sonuçlarını analiz etmek.

Bu analizi yapmanın doğru yolu ya da yanlış yolu yok. Doğru yol diyebileceğimiz, bu analizi mümkün olduğunca mantıklı bir şekilde yapmak ama araştırmalar, analizin spesifik bir çeşidinin davranışları pozitif şekilde teşvik ettiğini göstermiyorlar. Analiz yapmanızın kendisi, davranışları pozitif şekilde teşvik ediyor. Görünen o ki nöronlar hesaplamalarını yapıyorlar ve bizim yapmamız gereken tek şey, onlara bu hesaplamaları yapmaları için zaman tanımak.

Kasıtlı bağlama

Son olarak da, kasıtlı bağlanmadan konuşacağız. Her aksiyonumuzun belli bir sonucu var. Bu sonuca göre o davranış teşvik ediliyor ya da edilmiyor. Siz kasıtlı bağlanma kavramını kullanarak, belli davranışların tekrarlanmasını teşvik edebilirsiniz.

Spor salonuna giden iki insan düşünün. Birincisi için bu, yıl boyunca spor salonuna ilk ve son gidişi olsun. İkincisi için ise bu, yıl içindeki 100 spor salonu gidişinin ilki olsun. Bu ilk spor salonu deneyiminin sonunda iki insan da eşit ama sonra bir şey değişiyor. Bu insanlardan biri spor salonuna gitmeye devam etmiyor, diğeri ise “bu harika bir şey” diyerek, düzenli olarak gitmeye devam ediyor.

Özgür irade yok düşüncesine göre ikinci insan, aslında bu konuda karar vermiyor. Beyninde bir şey oluyor ve spor salonuna defalarca gidiyor. Bu da kasıtlı bağlama. Kasıtlı bağlama arttıkça, bir davranışın tekrarlanma ihtimali de artıyor.

Hepimiz pavlovcu pekiştirmeyi biliyoruz. Birinci insanın spor salonunda kötü bir deneyim yaşadığı için spor salonuna bir daha gitmediğini düşünebiliyoruz. İkinci insanın ise, bir

ödöl aldığı için spor salonuna gitme isteğinin arttığını düşünöyoruz. Ama araştırmalar, sonucun değöl de seçim yapmanın kendisinin, bir davranışı pekiştirdiğini gösteriyorlar.

Yüksek performansa sahip insanlar, aksiyonlar arasında durup, tüm alternatiflerini değörlendiriyorlar.

Düşük performanslı insanlar da, bir şeyden başka bir şeye atlıyorlar, tüm seçenekleri gözden geçirmiyorlar. Bir şeyi yapmak istediklerini hissediyorlar ve o şeyi yapıyorlar. Aslında tüm seçenekleri düşünmekten özellikle kaçıyorlar.

Kasıtlı bağlanma ile ilgili araştırmalar, sadece durup tüm seçenekleri düşünmenin ve bir seçeneğı seçmenin, davranışı pekiştirdiğini gösteriyor.

Örnek olarak bunu spor yapmaya uyarlayalım. Acele ile spor salonuna gitmek, spor salonuna düzenli olarak gitmemenize neden olur. 5 dakika oturup “bugün spor salonuna gitmek istiyorum ve seçeneklerim neler?” diye düşünmeniz gerekli. Bu bilişsel çalışmayı yapmanız, kasıtlı bağlanmanızı artırır ve gelecekte düzenli olarak spor salonuna gitme ihtimalinizi artırır.

Şimdi kasıtlı bağlanmanın bir başka özelliğine daha bakalım. Sonuçlara bağlı olan bir davranışsal pekiştirme var. Mesela spor salonunda iyi bir deneyiminiz olduğunda, spor salonuna tekrar gitme ihtimaliniz artar. Ama bazen pozitif sonuçlar olsa da o davranışı yapmayabiliriz.

Örneğın spor salonuna gideriz, harika hissederiz ama sonra bir daha gitmeyebiliriz. Neden? Çünkü pavlovcu pekiştirme, davranışlarınızı şekillendirmek için yeterli değöl. Kasıtlı bağlanma da tam olarak burada devreye giriyor.

Birçok seçenek arasından tercih yapmak, kasıtlı bağlamayı artırıyor. Bunun yanında tahmin yapmak da kasıtlı bağlamayı artırıyor. Ne tahmin ettiğiniz önemli değöl ama seçim yapma sürecinde durup tahmin yaparsanız, o tahmin doğru da olsa, yanlış da olsa, kasıtlı bağlamayı artırıyor.

Başarısız, düşük performans gösteren insanlar, davranışlarının sonuçlarını düşünmemeye meyilliler. Aslına bakarsanız, sonuçları düşünmekten ve tahmin yapmaktan özellikle kaçma eğilimindedirler.

Eğer sonuçların kötü olacağını düşünüyorsanız, sonuçları düşünmekten neden kaçmayasınız ki? Çünkü sonucun ne olacağı ile ilgili tahminin kendisi değil ama tahmin süreci, kasıtlı bağlanmayı artırıyor.

Bitirmeden son bir araştırmaya bakalım. Araştırmalar, ödüllendirilen ve ödüllendirilmeyen aksiyonlar arasında bir kasıtlı bağlanma farkı olmadığını gösteriyor. Yani aldığınız aksiyonun sonucu iyi de olsa kötü de olsa kasıtlı bağlanmayı etkilemiyor. Davranışı artırma ile bağlantılı görünen şey, seçeneklerinizi gözden geçirmek ve tahmin yapmak.

Birbiriyle çelişen birçok şey söylediğimin farkındayım. Bir yandan ödül önemli değil diyorum ve bir yandan da pavlovcu koşullama var diyorum. Açıklayayım.

Başarılı ve başarısız insanlara baktığınızda, başarılı insanlar için sadece sonucun önemli olmadığını görüyorsunuz. Sonucun tabii ki bir miktar pekiştirici özelliği var ve bazı araştırmaların birbirleri ile çelişebileceğini de unutmayın.

Benim gözlemim, başarılı insanların, kasıtlı bağlanma prensiplerini, bunun pek bilincinde olmadan da olsa uygulamaları. Harekete geçmeden önce durup seçenekleri, yapacakları şeyin sonuçlarını düşünüyorlar. Başarısız insanlar ise bunu yapmıyorlar, bundan kaçınıyorlar. Araştırmalar ise, bir davranışı pekiştiren şeylerin, davranışın sonucundan çok o davranıştan önceki düşünme ve tahmin etme süreci olduğunu söylüyor.

Bazen oldukça tembel insanlar için bile işlerin iyi gittiğini görüyorum. Bu insanlar buna rağmen, davranışlarını değiştirmiyorlar, denemeye çalışmıyorlar. Yine bazen başarılı insanlar için işlerin kötü gittiğini görüyorum. Bu insanlar buna rağmen denemeye devam ediyorlar.

Başarılı insanlar davranmadan önce düşünüyorlar, tahminler yapıyorlar, kasıtlı tercihler yapıyorlar. Başarısız insanlar ise canları ne isterse onu yapıyorlar, davranışlarının sonuçlarını düşünmekten kaçınıyorlar.

Özet ve sonuç

Özet geçerse, davranışlarımızın deterministik olduğunu, tercih yapma şansımızın olmadığını düşünen bir nöron bilimi akımı var. Bu düşünceye göre, siz farkına varmadan 10 saniye öncesine kadar beyin zaten bir tercih yapıyor.

Ben bunu bağımlılıkları olan insanlarda da gözlemleyebiliyorum. Bu insanlar yeniden kullanma kararını bilinç seviyesinde vermeden çok önce bu kararı vermiş oluyorlar. Bu kararı beyinleri çoktan vermiş oluyor.

Peki bu, sizin kendi hayatınız üzerinde kontrolünüz olmadığı anlamına mı geliyor? Bu konuda kendimizi doğru yönde programlamaya baktık ki, dikkat ederseniz burada bir paradoks var. Zira bu tür bir davranış özgür irade mi yoksa programlama mı?

Sadece bu bölümü okumanız bile, sizin zihninizde doğru yönde hareket etme potansiyeli yeşertebilir mi? Bilmiyorum ve bu konuda kesin bir cevap da yok. Ama davranışlarınızı iyileştirmek için kullanabileceğiniz bazı prensipler var.

Birincisi, iki davranış arasında kendinize yeterli geçiş süresini verin. Bir davranıştan diğerine atlamayın.

İkincisi, kaçınmak kaçınılmaz olduğu için doğru şeylerden kaçının. Kaçınmaktan kaçınmaya çalışmayın, bugün yapacağınız işle yarın uğraşmaktan kaçının, yarına kadar o işi kafanızın bir köşesinde tutup endişelenmekten kaçının.

Üçüncüsü, aksiyonlarınızın sonuçlarını gözlemleme mekanizmasına odaklanın. Aksiyon sonrası ne kadar çok analiz yaparsanız, beyin mantık dışı, batıl inanca eğilimli tarafları o kadar çok çalışır ve gelecekte belli davranışı tekrar yapma ihtimaliniz o kadar çok artar. Bu süreçte yanlış çıkarımlar yapabilirsiniz ama önemli olan bu sürece zaman ayırmanız.

Dördüncüsü, kasıtlı bağlama kavramını kullanın yani bir şeyi yapmadan önce seçeneklerinizi düşünmeye ve davranışlarınızın sonuçları hakkında tahmin yapmaya zaman ayırın. Bu ikisi davranışlarınızı, davranışın sonucundan daha fazla pekiştirir.

Birçok insan “bu kaç kere çalışmadı, neden yapayım?” der. “Denemeye nasıl devam edeyim, kendimi nasıl motive edebilirim?” diye sorar. Görünen o ki yapmanız gereken, birçok seçeneğe sahip olmak, bunlar hakkında düşünmek, sonuçlar hakkında düşünmek ve tahminler yapmak.

Daha İyi Bir Yaşam İçin Okuyabileceğiniz Diğer Kitaplarımız

[Daha İyi Bir Yaşam İçin Nöron Bilimi ve Psikoloji Temelli Pratik İpuçları - 101](#)

[Daha İyi Bir Yaşam İçin Nöron Bilimi ve Psikoloji Temelli Pratik İpuçları - 201](#)

[Nöroplastisite ve Dopamin Sistemi ile Beyni Yeniden Kabloalama Kitap Seti](#)

[Kişilik ve Dönüşümleri – jordan Peterson Psikoloji Ders Notları](#)

[Pornoyu Bırakmanın Çok Kolay Yolu](#)

Patreon yayınlarımızda da bu konuları sıklıkla ele alıyoruz.

patreon.com/erkekadam